امورِ خانہ داری

آٹھویں جماعت کے لیے

مدینہ پبلشنگ اینڈ پرنٹنگ ہاؤس گنپت روڈ لا
برائے پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہو

جملہ حقوق بحق پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ لاہور محفوظ ہیں

امورِ خانہ داری

(ہوم اکنامکس)

آٹھویں جماعت کے لیے

ناشر
مدینہ پبلشنگ اینڈ پرنٹنگ ہاؤس
گنپت روڈ - لاہور

برائے
پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

تاریخ اشاعت	ایڈیشن	تعداد اشاعت
مئی 1976ء	بارھواں	30 ,000

جملہ حقوق بحق پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ لاہور
محفوظ ہیں ۔

تیار کردہ پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ لاہور و منظور شدہ
محکمہ تعلیم مغربی پاکستان لاہور
بطور سول ٹیکسٹ بک برائے مدارس پنجاب
بموجب سرکار نمبر SODE & SV/16-63 مورخہ 23 فروری 1963

مصنفین

مسز علاؤالدین اختر ۔
مسز مارگریٹ غوری ۔
مس تمکین حق ۔

اشاعت .... بارھویں
تاریخ طباعت .... مئی ۱۹۷۶ء
تعداد اشاعت .... تیس ہزار
طابع .... پیر اشتیاق احمد
ناشر .. .. مدینہ پبلشنگ اینڈ پرنٹنگ ہاؤس لاہور
مطبع .... مدینہ پرنٹنگ ہاؤس لاہور

پیش لفظ

تعلیمی کمیشن کی شفارشات میں جہاں صنعتی اور سائنسی تعلیم کی اہمیت پر زور دیا گیا ہے ، وہاں ثانوی تعلیمی مدارج تک لڑکیوں کے لیے ہوم اکنامکس کا مطالعہ بھی ضروری قرار دیا گیا ہے۔

آج سے چند سال پہلے ہمارے سکولوں میں کھانے پکانے اور سینے پرونے کے متعلق چند باتیں سکھائی جاتی تھیں اور یہ تصور کر لیا جاتا تھا کہ بچیوں کو خانہ داری کے فرائض سنبھالنے کا اہل بنا دیا گیا ہے۔

لیکن تجربے نے بتایا کہ یہ صحیح نہیں تھا۔ خانہ داری کو بخوبی سرانجام دینے کے لیے اور بھی بہت کچھ سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہوم اکنامکس کی باقاعدہ تعلیم مختلف موضوعات کے تحت بچیوں کو اچھی طرح گھر سنبھالنے بہتر شہری اور کنبے کا فرد بننے کی تعلیم دیتی ہے۔

ہوم اکنامکس کے معنی صرف کھانا پکانا یا سینا پرونا نہیں بلکہ زندگی کو خوشگوار بنانے کے لیے اس کے رشتوں کو بہتر سے بہتر بنانے کے طریقے بھی سیکھنا شامل ہے۔ یعنی ذرائع کے بہتر استعمال اورگھر کو صاف ستھرا و آرام دہ بنانے کے ساتھ یہ بھی سکھایا جاتا ہے کہ اپنی اور اپنے بہن بھائیوں کی صحت

کا خیال کیوں کر رکھا جائے اور گھر کے ماحول کو کس طرح خوشگوار تسلی بخش بنایا جائے ۔ چنانچہ ہوم اکنامکس کی تعلیم کے لیے ثانوی درجوں کے واسطے کئی کتابیں لکھی جا چکی ہیں ۔ یہ کتاب اس سلسلے کی ایک کڑی ہے اور آٹھویں جماعت کی ضرورت کے لحاظ سے پانچ حصوں پر مشتمل ہے ۔

فہرست مضامین

اب	عنوان	صفحہ
1	**اچھی خوراک کی منصوبہ بندی**	1
	1۔ کنبے کے لیے خوراک کا سامان خریدنا	13
	2۔ کھانا پکانے کے متعلق مزید معلومات	24
	3۔ کنبے کے لیے مفید اور بے ضرر دودھ	25
	4۔ پھلوں اور سبزیوں کا پکانا	26
	5۔ کھانے کے دوران میں پھلوں اور سبزیوں کی غذائیت بچانے کے چند طریقے	27
	6۔ کھانا پیش کرنا	29
	7۔ تلنا	34
	8۔ پریکٹیکل کے لیے سامان اور طریقے	
2	**اپنا اور خاندان کا لباس**	50
	1۔ سینگر کی مشین سے قمیض یا- بلاؤز یا فراک بنانا	51
	2۔ اونی اور ریشمی کپڑے دھونا	64
	3۔ پیوند اور رفو	78

باب	عنوان	صفحہ
	5۔ گرم کپڑوں کی حفاظت	80
	6۔ ٹھنڈے کپڑوں کی حفاظت	82
	7۔ لباس کے مسئلے میں گھر کے دوسرے لوگوں کی مدد	85
	8۔ کپڑے پسند کرنے اور خریدنے میں افراد خانہ کی مدد	90
	9۔ گھر کے افراد کے کپڑے رکھنے کی جگہ	94
	10۔ کپڑوں کی احتیاط کے سلسلے میں اہل خانہ کی مدد	95
3	**گھر والوں اور دوستوں کے ساتھ تعلقات**	98
	1۔ اپنے خاندان اور دوستوں کو سمجھنا	99
	2۔ خود کو خاندان اور دوسروں کے لیے مفید بنانا اور ان کے ساتھ خوش رہنا	102
	3۔ گھریلو زندگی خوشگوار بنانے کے لیے رکھ رکھاؤ	105
	4۔ دوستوں سے ہمدردی اور اخلاق سے پیش آنا	107
	5۔ روزمرہ کے کام میں ذمہ داری کا احساس	109
	6۔ بزرگوں اور دوسرے اہل خانہ کی مدد	111
	7۔ اپنے حقوق و ضروریات کا احساس	114
	8۔ خاندان میں رائے اور اعتماد کی اہمیت	117
	9۔ اپنی جماعت کا بہترین فرد ثابت ہونا	119
4	**کنبے کی صحت**	122
	1۔ ماہواری میں اپنے آپ کا خیال رکھنا	122

باب	عنوان	صفحہ
	2 کنبے کو بیماری سے بچائے رکھنا	125
	3 نومولود اور اس کی ماں کی صحت	128
	4 نومولود کی ماں کے ساتھ محنت اور توجہ سے پیش آنا	129
	5 دودھ پلانے والی ماں کی خوراک	130
	6 بچے کو غسل دینا۔ جلد، ناک وغیرہ کی صفائی	130
	7 بچے کا لباس	131
	8 بچے کے پینے کا پانی اور امدادی غذا	131
	5 آرام دہ رہائش اور خوشگوار ماحول	134
	1 ماحول کو خوشگوار اور صحت مند بنانے کی صلاحیت	135
	2 کنبے کے افراد کی نشوونما اور گھر کی آرائش	136
	3 گھر میں موجود سہولتوں کا استعمال	143
	4 مل جل کر کام کرنے کے پروگرام میں کنبے کے افراد کی اہمیت	147
	5 ذمہ داری کا لحاظ کرنا اور جملہ ذمہ داریوں کو نبھانا	150
	6 گھر کی عام ذمہ داریاں	152
	7 اشیا کی فہرست بنانے کی اہمیت	154

1

اچھی خوراک کی منصوبہ بندی

بہت سی بچیاں محض والدہ یا بڑی بہن کو دیکھ کر چھوٹی عمر میں ہی مزیدار کھانا پکانا سیکھ جاتی ہیں۔ اب جب کہ آپ نے امور خانہ داری کی تعلیم حاصل کرنا شروع کی ہے، آپ نے محسوس کیا ہو گا کہ ہمیں نہ صرف یہ معلوم ہونا چاہیے کہ کھانا کس طرح پکانا چاہیے بلکہ یہ بھی جاننا چاہیے کہ بعض خوراک کیوں پکانی چاہیے۔ یہ بات ذہن نشین رہنی چاہیے کہ کھانا پکانا یا کھانے کی تیاری، خوراک کا منصوبہ بنانے کا صرف ایک پہلو ہے۔ کنبے کو اچھی خوراک مہیا کرنے کے لیے کئی باتوں کا جاننا ضروری ہے۔ ذیل میں اچھی خوراک کے منصوبے کے تمام پہلو درج کیے جاتے ہیں تا کہ بآسانی یاد کیے جا سکیں۔

(1) کنبے کے افراد کی غذائیت کی ضرورت کے مطابق خوراک کا منصوبہ۔

(2) کنبے کے میزانیہ کے مطابق خوراک کی خرید کا منصوبہ۔

(3) خوراک کے پکانے کے ایسے طریقے جن سے غذائیت ضائع نہ ہو۔

(4) ایسی خوراک، جسے کنبے کے افراد پسند کریں اور ہاضمے میں دقت نہ ہو۔

(5) سلیقے اور صفائی کے ساتھ پیش کرنا۔

آئیے مندرجہ بالا نکات کو اچھی طرح سمجھنے کے لیے ایک ایک کر کے سوال و جواب کی شکل میں دیکھیں۔

ہمیں خوراک کی منصوبہ بندی کے وقت اس کی غذائیت کی اہمیت کو کیوں ذہن میں رکھنا چاہیے؟

آپ نے پہلے جو کچھ پڑھا ہے یہ سوال ہمیں اس طرف لے جاتا ہے یعنی خوراک جسم کے لیے کیوں ضروری ہے اور اس سے جسم کو کیا فائدہ پہنچتا ہے۔

آپ جانتی ہیں کہ خوراک جسم کے تمام اعضا کو صحت مند رکھنے اور توانائی بخشنے میں کام آتی ہے تاکہ جسم کا ہر حصہ اچھی طرح اپنا اپنا کام کر سکے اور جسم کی تعمیر ہوتی رہے۔

(1) نئے خلیوں کی تعمیر ہمارے جسم کے لیے ضروری ہے۔ اگر چھوٹے بچوں کو اچھی اور مناسب غذا نہ دی جائے تو ان کے جسم کی صحیح طور پر

Summary of the Constituents of Food

خوراک کے اجزا کا خلاصہ

کھانا
FOOD

- Organic Material
  - Carbohydrates نشاستہ و شکر
  - Proteins لحمیات
  - Fats and Oils روغنیات
- Inorganic Material—Minerals معدنی نمکیات
- Water پانی
- Fibrous material
- Flavourings خوشبوجات
- Accessory food factors (Vitamins) حیاتین

نشو و نما نہیں ہوگی ۔ بڑے آدمیوں کو بھی ویسی خوراک کھانی چاہیے جو خلیوں کی تعمیر میں معاون ہو ، خصوصاً بیماری سے شفایاب ہونے والوں کو اچھی خوراک کی بے حد ضرورت ہوتی ہے ، کیونکہ بیماری کی وجہ سے جو خلیے برباد ہو جاتے ہیں ، ان کی جگہ نئے خلیے پیدا ہونے انتہائی ضروری ہیں ورنہ مکمل صحت نہ ہوگی ۔

(2) جو خوراک ہم کھاتے ہیں اس کا بیشتر حصہ ہمارے جسم کو حرارت اور توانائی بخشنے کے لیے صرف ہو جاتا ہے ۔ توانائی ہمیں پٹھوں کی حرکت میں مدد دیتی ہے ۔ جب ہم کھیلتے ہیں تو بہت سی توانائی صرف کرتے ہیں ۔ اسی طرح ہم چلیں، بیٹھیں یا کشیدہ کاری کریں تو توانائی صرف ہوتی رہتی ہے ۔ یہاں تک کہ جب ہم سوئے ہوئے ہوں تب بھی توانائی صرف کرتے ہیں ۔ یہ تو آپ جانتی ہیں کہ دل ہر وقت دھڑکتا رہتا ہے اور اس کا انحصار پٹھوں کی حرکت پر ہے ۔ جب سانس کے ساتھ ہم آکسیجن اپنے اندر کھینچتے ہیں تو ایسی غذا میں جو ہمارے جسم میں ایندھن کا کام دیتی ہے آکسیجن کی Oxidation سے حرارت پیدا ہوتی ہے اور جسم گرم رہتا ہے ۔

(3) ہماری خوراک میں چھوٹے چھوٹے اجزا ہمارے جسم کو صحیح رکھنے کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔ اگر ایک زخم جلدی اچھا نہ ہو تو خون کے زیادہ بہہ جانے کے باعث موت واقع ہو سکتی ہے اس لیے خوراک میں ایسے اجزا ضروری ہیں جن سے خون جم سکے۔ ہمارے جسم کو ایسے اجزا، خاص طور پر معدنی نمکیات کی اشد ضرورت ہوتی ہے، جو خون کے دوران کا صحیح نظام قائم رکھ سکیں۔ ہمارے جسم کا ایک نارمل ٹمپریچر ہے جس کا قائم رہنا اشد ضروری ہے۔ اگر نارمل ٹمپریچر 35·4 سینٹی گریڈ سے بڑھ جائے یا کم ہو جائے تو ہم بیمار ہو جاتے ہیں۔ یہ تمام باتیں جسمانی نظام سے تعلق رکھتی ہیں۔ ہمیں ایسی غذائیت کی ضرورت ہے جو جسمانی نظام کو قائم رکھ سکے۔ ایسی غذاؤں کو حفاظتی خوراک (Protective food) کہتے ہیں۔ آپ پڑھ چکی ہیں کہ:-

1۔ تعمیر جسمانی کے لیے جن اجزا کی ضرورت ہے، ان کا اہمیت کے لحاظ سے یہ درجہ ہے:

ا۔ لحمیات (Proteins) ب۔ معدنی نمکیات (Minerals)

ج۔ حیاتین (Vitamins) د۔ روغنیات (Fats)

2۔ توانائی اور حرارت کے لیے اجزا۔

ا - نشاستہ اور شکر (Carbohydrates) ب - روغنیات (Fats) ج - لحمیات (Proteins)

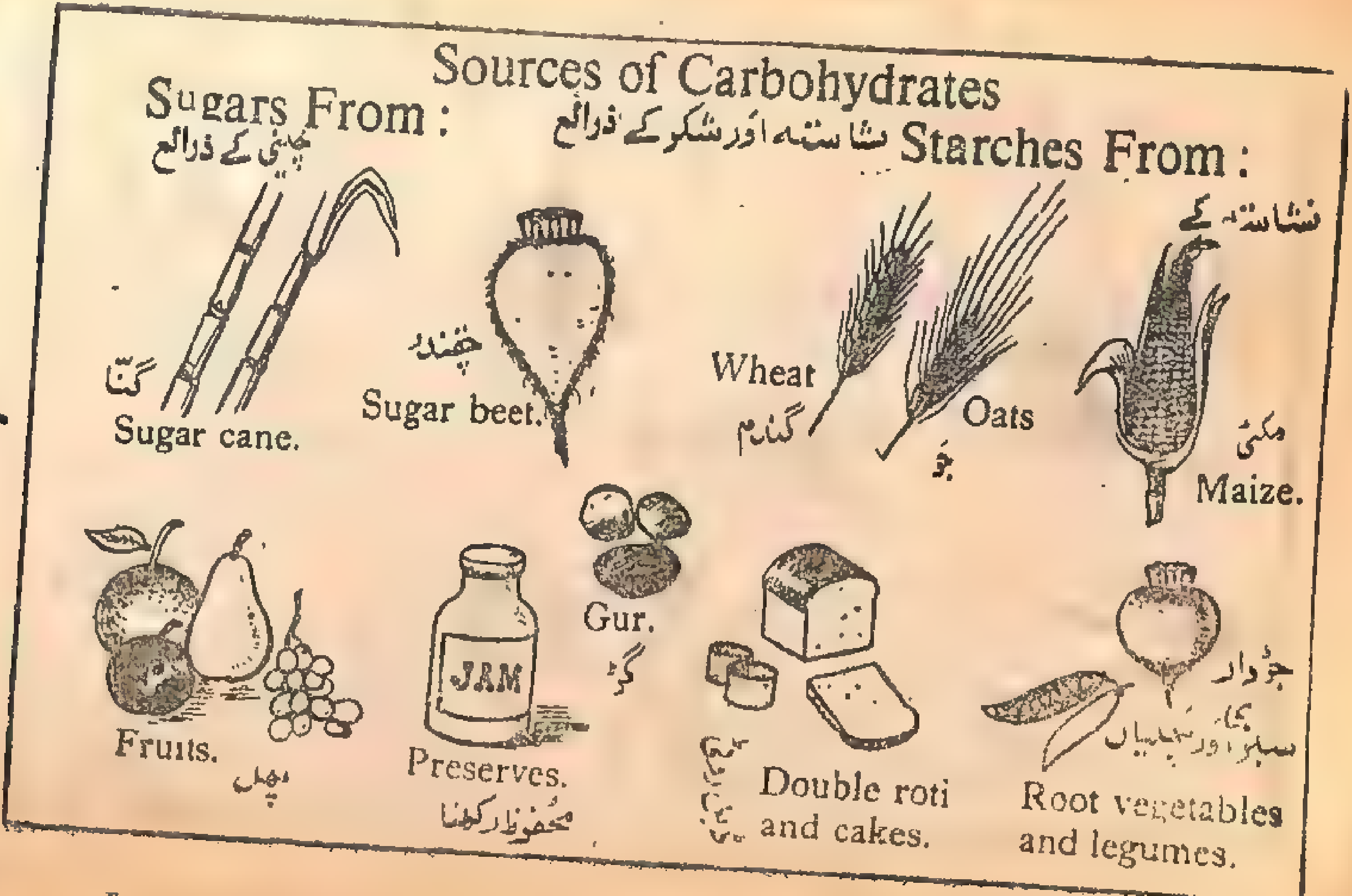
3 - جسمانی نظام کو درست رکھنے اور محفوظ رکھنے کے لیے اجزا۔

ا : حیاتین (Vitamins) ب: معدنی نمکیات (Minerals) ج : پانی (Water)

یہ جاننے کے بعد ہمارے جسمانی نظام کو قائم رکھنے اور اس کی تعمیر کے لیے خوراک کیا کام کرتی ہے، یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ ایک ہی قسم کی خوراک کی بجائے متنوع یا ملی جلی غذا کیوں بہتر ہے۔

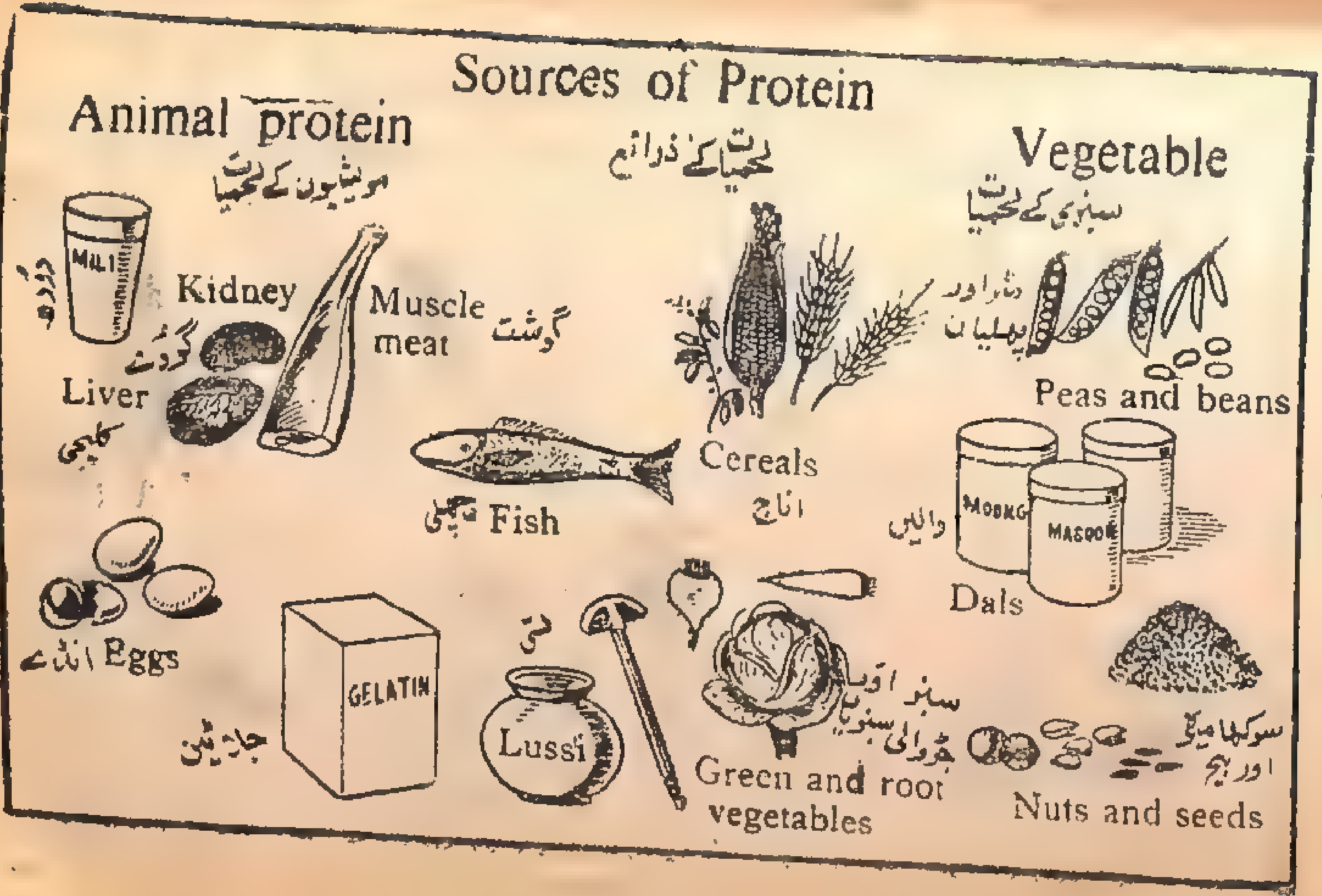
خوراک کا منصوبہ پہلے سے تیار کرنے کی اہمیت بھی واضح ہو جاتی ہے کہ جسمانی ضروریات کے مطابق آپ خوراک میں ہر وہ چیز شامل کریں جو ضروری ہے۔

اس مقصد کو حاصل کرنے کی صورت یہ ہے کہ ہم ہر روز یا ہفتہ بھر کے لیے خوراک کا پروگرام (Menu) بنا لیں اور اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ ہم نے خوراک پر کل کیا رقم خرچ کرنی ہے اور جو غذا خریدی جائے گی وہ ہر فرد کی بھوک اور جسمانی ضروریات کو پورا کرے گی۔



Sources of Carbohydrates

Sugars From :
چینی کے ذرائع
نشاستہ اور شکر کے ذرائع
Starches From :
نشاستہ کے
گنا
Sugar cane.
چقندر
Sugar beet.
Wheat
گندم
Oats
جو
مکئی
Maize.
Fruits.
پھل
JAM
Preserves.
محفوظ رکھنا
Gur.
گڑ
Double roti
and cakes.
جڑدار
سبزیاں اور پھلیاں
Root vegetables
and legumes.

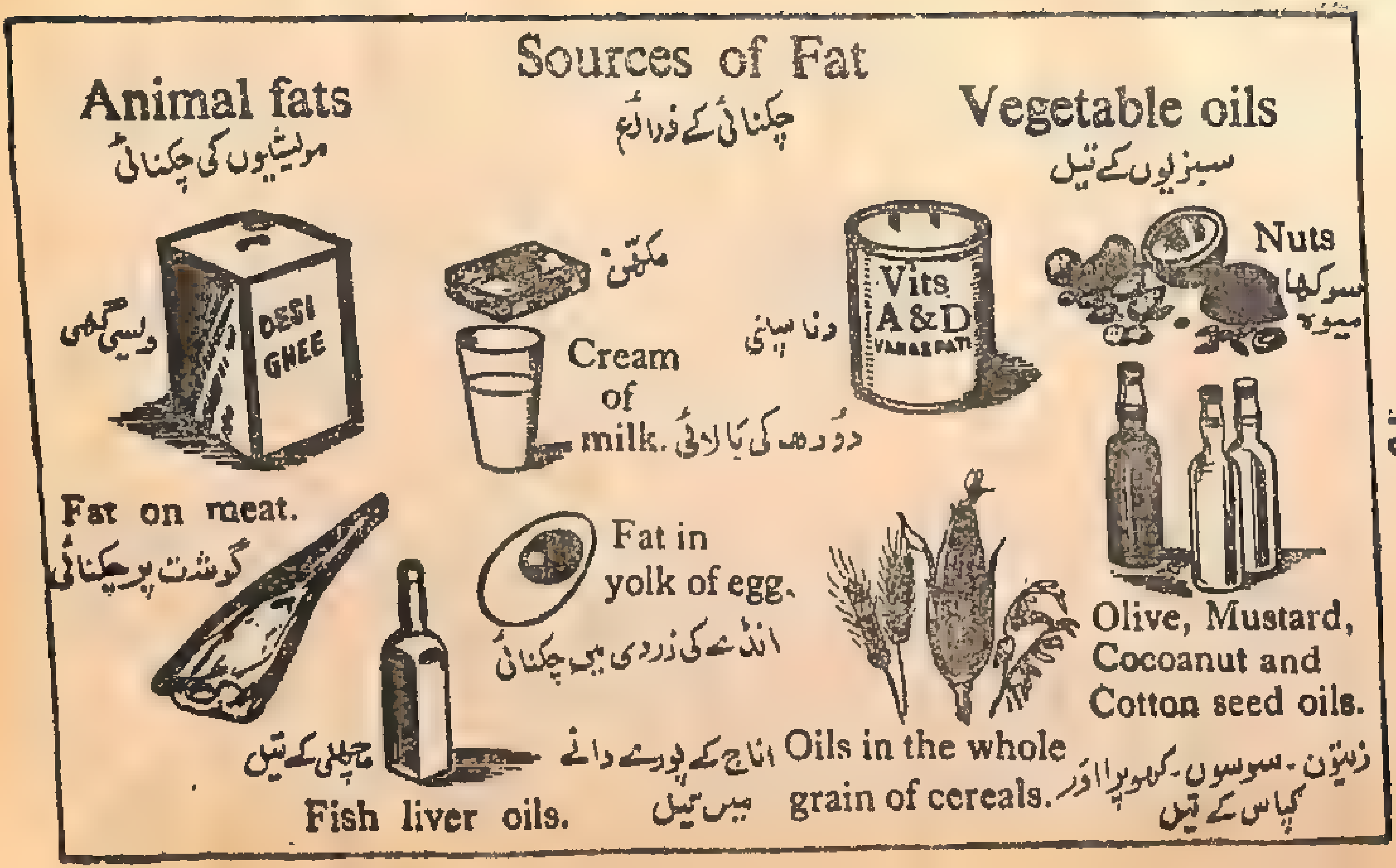

Sources of Protein
لحمیات کے ذرائع
Animal protein
مویشیوں کے لحمیات
Vegetable
سبزی کے لحمیات
MILK
دودھ
Kidney
گردے
Muscle meat
گوشت
Liver
کلیجی
Fish
مچھلی
Cereals
اناج
مٹر اور پھلیاں
Peas and beans
دالیں
MOONG
MASOOR
Dals
Eggs
انڈے
GELATIN
جلاٹین
لسی
Lussi
سبز اور جڑوالی سبزیاں
Green and root vegetables
سوکھا میوہ اور بیج
Nuts and seeds

ایک دن کا مینو (Menu) بناتے وقت کن چیزوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے ۔

1 ۔ لحمیات مہیا کرنے کے لیے جانور کا گوشت ، مچھلی ، انڈے اور ایسی سبزیاں جو لحمیات کی حامل ہوں یا دلیا اور دودھ ، دہی اور روٹی ، گوشت اور دال یا پھر سب سے سستی ملی جلی سبزیاں مثلاً دال چاول یا ساگ کی بھجیا یا حلیم اور روٹی ، غذا کے لیے مہیا کریں ۔ یاد رکھیں لحمیات کے لیے دودھ یا لسی اور دہی ایک جیسی ہیں ۔

2 ۔ غذا میں کچی سبزی یا کوئی پھل ضرور دیں ۔ ایک تو یہ انتڑیوں کو صاف کرتی ہیں دوسرے پکانے کے دوران حیاتین C جو ضائع ہو جاتی ہے اس کی کمی کو پورا کریں گی ۔ جسم میں یہ حیاتین جمع نہیں رہ سکتی اس لیے روزمرہ جسم کی اس ضرورت کو ضرور پورا کرنا چاہیے ۔

3 ۔ غذا مقدار میں نہ اتنی کم ہو کہ آپ بھوکے رہیں نہ اتنی زیادہ کہ پیٹ بھاری معلوم ہو ۔ ہر خوراک میں لحمیات ، نشاستہ اور شکر اور کچھ روغنیات کا مرکب ہونا چاہیے ۔ اس سے پیٹ دیر تک بھرا رہتا ہے اور جلدی بھوک نہیں لگتی ۔



Sources of Fat

چکنائی کے ذرائع

Animal fats
مویشیوں کی چکنائی
DESI GHEE
دیسی گھی
مکھن
Cream of milk. دودھ کی بالائی
Vits A&D VANASPATI
بناسپتی
Vegetable oils
سبزیوں کے تیل
Nuts
سوکھا میوہ
Fat on meat.
گوشت پر چکنائی
Fat in yolk of egg.
انڈے کی زردی میں چکنائی
مچھلی کے تیل
Fish liver oils.
اناج کے پورے دانے میں تیل
Oils in the whole grain of cereals.
Olive, Mustard, Cocoanut and Cotton seed oils.
زیتون۔ سرسوں۔ کھوپرا اور کپاس کے تیل

4 ۔ خوراک میں زیادہ غذائیت والی چیزیں شامل ہونی چاہییں مثلاً دودھ، آٹا، دال، مکھن اور گوشت، کیونکہ غذائیت کے اعتبار سے ان میں بہت سی چیزیں پائی جاتی ہیں ۔ چینی، ڈبل روٹی، کڑوا تیل اور گھیا کدو میں مقابلتاً غذائیت کم ہے ۔

5 ۔ ہمیں افراد کنبہ کی پسند اور نا پسند کے مطابق غذا مہیا کرنی چاہیے ۔ اچھی خوراک سے اشتہا بڑھتی ہے ۔ اگر کھانا اچھا نہ ہو تو کم کھایا جاتا ہے اسی لیے بچپن ہی سے ہمیں ہر غذا کھانے کا عادی ہونا چاہیے ۔ کسی غذا کو بلا وجہ ناپسند نہیں کرنا چاہیے ۔

اب آپ ایک دن کی سستی اور ذرا مہنگی غذا کی مثال دیکھیں ۔

ایک دن کی سستی خوراک	**ایک دن کی مقابلتاً مہنگی خوراک ۔ ناشتا**
ناشتا	
وناسپتی گھی میں پکی ہوئی روٹی کھانے کے لیے ۔ گڑ والی لسی یا دودھ والی چائے پینے کے لیے ۔	دلیا، دودھ اور چینی کے ساتھ ۔ ابلا ہوا انڈہ ۔ مکھن اور ڈبل روٹی، پینے کے لیے دودھ ۔ اگر ہو سکے تو

کوئی موسمی پھل ۔

دوپہر کا کھانا

مونگ کی دال اور ٹوٹا چاول کی کھچڑی ۔ آلو یا ساگ کی بھجیا۔ کچا ٹماٹر، ہری مرچ پیاز اور لیموں کا عرق ۔ اگر ہو سکے تو لسی اور کوئی سستا سا موسمی پھل ۔

شام کی چائے

دودھ والی چائے ۔
آٹے کی پوری ۔

رات کا کھانا

گائے کے گوشت اور چنے کے شامی کباب ۔ پتوں سمیت شلجم کا ساگ ۔
دہی ۔ روٹی ۔

دوپہر کا کھانا

بھنے ہوئے چاول ۔ قیمہ آلو۔ ملی جلی سبزیوں کی بھجیا روٹی۔ کچی گاجر اور کھیرا ۔ کیلا اور کسٹرڈ یا کوئی موسمی پھل ۔

بچوں کے لیے دودھ ۔

شام کی چائے

ڈبل روٹی ، مکھن ، جام ، پکوڑے ، دودھ والی چائے ، بچوں کے لیے دودھ ۔

رات کا کھانا

ٹماٹر گوشت کا سالن ، مٹر پلاؤ۔ رایتہ ۔ روٹی
سوجی کا حلوہ ۔

اگر ہو سکے تو بڑھنے والے بچوں کو مندرجہ بالا

کھانوں کے درمیانی وقفے میں پھل ، دودھ اور بسکٹ بھی دینے چاہییں ۔ میٹھی گولیاں ، ٹافی اور مٹھائی بہت کم دینی چاہیے ۔

اب جب کہ ایک روز کی خوراک کی مثال آپ کے سامنے ہے ، آپ کنبے کی ضروریات کے مطابق ہفتے بھر کی خوراک کا پروگرام بنا سکتی ہیں ۔ یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ ملی جلی خوراک ہمیشہ بہتر ہوتی ہے ۔ تنوع کا خیال رکھیں ۔ ایک ہی قسم کی خوراک ہر روز کھانے سے طبیعت بیزار ہو جاتی ہے اور اس کا اثر قوت ہاضمہ پر پڑتا ہے ۔ بھوک مر جاتی ہے ۔

اب ہفتے کی خوراک کی لکھی ہوئی تجویز کے پیش نظر آپ بخوبی اندازہ کر سکیں گی کہ ایک معین وقت (مدت) کے لیے آپ نے خوراک کا کیا سامان خریدنا ہے ۔ سمجھداری کے ساتھ خوراک کا سامان خریدنے کے لیے کئی باتیں آپ کی رہبری کر سکتی ہیں ۔

کنبے کے لیے خوراک کا سامان خریدنا

1 ۔ اگر آپ کے پاس خوراک کا سامان سٹور کرنے کے لیے گھر میں خاطر خواہ انتظام ہو تو روزمرہ یا ہفتے بھر کی ضرورت کی بجائے

ماہانہ ضرورت کے مطابق سامان خریدیں۔ اس سے ایک تو وقت کی بچت ہو گی دوسرے آٹا، چاول دالیں، گھی، چینی، گڑ، سوجی، بیسن، مصالہ جات اور اسی قسم کی چیزیں جو ایر ٹائٹ ڈبوں اور خشک جگہ میں رکھنے سے جلدی خراب نہیں ہوتیں، پرچون خریدنے کے بجائے تھوک میں متابلتاً سستی ملیں گی۔ سرد موسم میں سبزیاں اور پھل بھی کئی روز کے استعمال کے لیے خریدے جا سکتے ہیں۔ خاص طور پر جڑوں والی سبزیاں جیسے چقدر، گاجر، پیلے شلجم، اروی وغیرہ۔ اس کے علاوہ زیادہ پانی والی سبزیاں پھلیاں، تازہ مٹر، کھیا کدو بھی کئی دنوں تک اچھی حالت میں رہ سکتے ہیں۔ سبز پتوں والی سبزیاں تازہ خرید کر فوراً استعمال کرنی چاہییں کیونکہ تازہ پھلوں اور سبزیوں میں باسی پھل اور سبزیوں کے مقابلے میں حیاتین سی (Vit. C) زیادہ ہوتی ہے۔

2۔ موسمی تازہ پھلوں اور سبزیوں میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے اور دام کم۔ اس لیے زیادہ داموں ہر نئی آنے والی یا بے موسمی سبزیاں یا پھل خریدنا حقیقتاً پیسے ضائع کرنا ہے۔ ایسے پھل اور سبزیاں جنھیں جام، اچار، چٹنی اور مربہ وغیرہ کی شکل میں محفوظ (Preserve) کیا جا سکتا ہو اور جو بعد میں روز مرہ کی خوراک

میں دل پسند اور مزیدار ہونے کے ساتھ عمدہ غذائیت کے اضافے کا باعث ہوں ، بہتات کے دنوں میں تھوک سستے داموں خرید کر مختلف شکلوں میں محفوظ کر کے ہفتوں اور مہینوں کے بعد تک استعمال کریں -

3 - سستی قسم کا گوشت مثلاً گائے کا گوشت یا کلیجی خرید کر پیسوں کی بچت کی جا سکتی ہے اور اگر آپ میں اس کی خرید کی استطاعت بھی نہ ہو تو زیادہ مقدار میں پھلیوں کے خشک بیج اور مختلف قسم کی دالیں خرید کر استعمال کریں کیونکہ ان میں لحمیات (Proteins) لوہا (Iron) اور حیاتین ب (Vit. B) کی اچھی مقدار موجود ہوتی ہے - اگر ہو سکے تو ہفتے میں چار بار انڈے کا استعمال (فی کس فی بار ایک عدد) بھی کریں - خرچ کی مزید بچت کے لیے دوسری خوراک میں انڈے کی آمیزش کی جا سکتی ہے - دودھ ہر اعبتار سے بہت اچھی خوراک ہے - حسب استطاعت اس کا زیادہ سے زیاہ استعمال کرنا چاہیے - خصوصاً جب کہ کنبے میں بڑھنے والے بچے بھی شامل ہوں -

بڑوں کو روزانہ اندازاً دو پیالی (آدھ کلوگرام) دودھ اور بڑھنے والے بچوں کو روزانہ ایک کلوگرام دودھ ضرور پینا چاہیے - جن لوگوں نے دودھ دینے والے مویشی پال رکھے ہوں وہ تو آسانی سے ایسا کر سکتے ہیں لیکن

بیشتر لوگ شاید مجبوراً ایسا نہیں کر سکتے ۔ ان کے لیے دہی یا لسی دودھ کا بہترین بدل ہیں ۔ محض مزید پانی کی آمیزش سے ان کی مقدار بڑھائی جا سکتی ہے اور زیادہ لوگ مستفید ہو سکتے ہیں ۔

نادار مائیں اور بچے مرکز بہبود زچہ و بچہ (Maternal and Chlid Welfare Clinics) سے خشک دودھ حاصل کر سکتے ہیں ۔ یہ ایک بہت عمدہ غذا ہے ۔

4 ۔ بازار سے تیار شدہ چیزیں خریدنے کی بجائے اگر انہیں گھر پر تیار کیا جائے تو پیسوں کی بچت کی جا سکتی ہے ۔ بہت سے لوگ بازار سے تیار شدہ دہی بڑے، چاٹ، مٹھائی، پھلوں کا عرق، کباب، تکے، تلی ہوئی مچھلی، قالودہ وغیرہ خرید کر بہت پیسے خرچ کرتے ہیں ۔ گھر میں یہ تمام چیزیں کم قیمت پر تیار کی جا سکتی ہیں ۔ گھر میں تیار کی ہوئی چیزیں صاف ستھری اور زیاہ لذیذ ہوتی ہیں ۔ اچھی قسم کی ٹافی بھی گھر میں تیار کی جا سکتی ہے ۔ چائے کے ساتھ مہنگے کیک اور بسکٹوں کی جگہ گھر میں تیار کی ہوئی پوریاں، دال سویاں اور پکوڑے وغیرہ استعمال کیے جا سکتے ہیں ۔

5 ۔ جسمانی توانائی کے لیے روغنیات اور چینی (شکر) سب سے سستی خوراک ہیں لیکن اس میں بھی

بچت کی جا سکتی ہے ۔ گڑ اور شکر بمقابلہ سفید چینی ، سستی ہونے کے باوجود اتنی ہی مٹھاس اور زیادہ مقدار میں لوہا (Iron) کی حامل ہیں ۔ سفید چینی میں لوہا (Iron) نہیں ہوتا ۔ گنے کا رس اپنے موسم میں نہ صرف میٹھی خوراک ہی ہے بلکہ اس میں حیاتین 'اے ' ، 'سی ' (Vit. A. C) اور معدنی جزئیات (Mineral elements) کثرت سے موجود ہوتے ہیں ۔ اس کے علاوہ گنا چوسنے سے دانتوں اور مسوڑھوں کی اچھی ورزش ہوتی ہے ۔ جہاں تک غذائیت کا تعلق ہے تیار شدہ وناسپتی بہت سستا ہونے کے باوجود اتنا ہی اچھا ہے جتنا کہ دوسرے روغنیات ، مثلاً دیسی گھی ۔ سرسوں کا تیل خریدنے کی نسبت وناسپتی خریدنا مفید ہے کیونکہ تیاری کے وقت اس میں حیاتین 'اے' اور 'ڈی' (Vit. A.D.) شامل کیے جاتے ہیں ۔ روغنیات میں مکھن سب سے مہنگا ہوتا ہے تا آنکہ دودھ ، بالائی یا دہی سے آپ خود مکھن نہ بنائیں ۔

6 ۔ ایک فرد کی ایک وقت کی خوراک کے متعلق اندازہ لگائیں کہ اس خوراک سے غذائیت اور بھوک کی کتنی تسلی ہو گی ۔ مثلاً اگر کنبے کے چھ افراد کے لیے آپ پھل خریدنا چاہیں تو مندرجہ ذیل چیزوں کا موازنہ کریں :-

ایک کلوگرام انگور کی قیمت دو روپیہ پچاس پیسے ۔ حصہ

فی فرد اندازاً 146 گرام ۔ ایک حصے کی قیمت اندازاً 24 پیسے ۔ انگور میں غذائیت بھی بہت اچھی نہیں ہوتی ۔ اگر اسی روز امرود کا بھاؤ 75 پیسے فی کلوگرام ہو تو ایک فرد کے حصے کی خوراک کی قیمت صرف 13 پیسے ہوگی ۔ امرود حیاتین ’سی‘ (Vit.C) کے لیے بہترین ہے ۔

اسی طرح ہم ہر خوراک کے متعلق سوچ سکتے ہیں ۔ باسمتی چاول اور ٹوٹا چاول کی قیمتوں میں بہت فرق ہونے کے باوجود ان کی غذائیت میں کوئی قابل ذکر فرق نہیں ۔ اسی طرح گیہوں کا آٹا میدے کی نسبت غذائیت میں بہت بہتر ہے ، لیکن قیمت کے اعتبار سے ڈبل روٹی گیہوں کی روٹی سے بہت مہنگی ہوگی ۔ بڑے گول ٹماٹر اور چھوٹے ٹماٹروں میں قیمت کا کافی فرق ہوتا ہے لیکن غذائیت میں دونوں برابر ہیں ۔ سرخ آلو عموماً سفید آلوؤں کی نسبت مہنگے ملیں گے لیکن غذائیت کے اعتبار سے دونوں کم و بیش برابر ہیں ۔ پرانے سرخ آلو بہ نسبت سفید آلوؤں کے مہنگے ہوتے ہیں ، لیکن سفید آلومیں حیاتین ’سی‘ (Vit.C) زیادہ ہوتی ہے ۔ بھنڈی کم از کم 75 پیسے کلو گرام ملتی ہے ، لیکن حلوہ کدو 25 پیسے فی کلو گرام ہونے کے باوجود مقابلتاً زیادہ حیاتین ’اے‘ (Vit A) کا حامل ہے وغیرہ وغیرہ

خریدتے وقت آپ کو بہترین اور زیادہ غذائیت

والی اشیائے خوردنی کا علم ہونا چاہیے ۔ بعض لوگ گوشت ، دودھ اور انڈے کو مہنگا سمجھتے ہوئے اپنی روز مرہ کی خوراک میں شامل نہیں کرتے ، لیکن مٹھائیوں، زیورات اور عمدہ لباس پر بہت پیسے ضائع کر دیتے ہیں ۔ صحت اور توانائی حاصل کرنے کے لیے اچھی خوراک پر پیسے صرف کرنا بہتر ہے ۔ اگر آپ صحت مند اور توانا رہنے کے لیے اچھی خوراک نہ کھائیں گے تو ہو سکتا ہے کہ جسم کے کمزور ہونے کے باعث علاج کے لیے آپ کو ڈاکٹروں اور ادویات پر اچھی خاصی رقم خرچ کرنی پڑے ۔

7 ۔ عام طور پر یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ کم حیثیت والے کنبوں میں کھانے والے ارکان کی تعداد زیادہ ہوتی ہے ، اس لیے دوسری ضروریات کی نسبت خوراک پر زیادہ رقم خرچ ہوتی ہے ۔ اگر ایسا نہ ہو اور کم آمدنی والے کنبے میں لباس ، تعلیم اور تفریح کی نسبت خوراک پر کم رقم خرچ ہو تو افراد کنبہ کی صحت پر اس کے نقصان دہ اثرات ضرور نظر آتے ہیں ۔ اس قسم کے کنبوں کے بچے عمر کی مناسبت سے کم وزن کے ہوں گے اور ان کی نشو و نما صحیح نہ ہو گی ۔ وہ عموماً بیمار رہیں گے ۔ ذہنی اور جسمانی کمزوری محسوس کریں گے اور انہیں بے اطمینانی کا

احساس ہوگا - وہ اچھی خوراک کھانے والے بچوں کی نسبت پژمردہ اور ناخوش ہوں گے - بڑے ہونے پر عام طور پر خراب صحت کا شکار ہوں گے اور دنیاوی کام کاج سے غیر حاضر رہیں گے یا تسلی بخش طریق پر انجام نہ دے سکیں گے - ملازمت یا اپنا کاروبار اچھی طرح نہ کر سکیں گے - زندگی بے یقینی اور بے اطمینانی سے گذرے گی - لہذا کم آمدنی والے کنبوں کے لیے یہ بے حد ضروری اور بہتر بات ہے کہ افراد کنبہ کی صحت اور تندرستی کے لیے اپنی محدود آمدنی کا معقول حصہ اچھی غذا پر صرف کریں - بعد میں زیادہ رقم خرچ کرنے پر بھی صحت اور تندرستی حاصل نہیں کی جا سکتی - اسی لیے کہا جاتا ہے ع

تندرستی ہزار نعمت ہے

یہ انتہائی ضروری ہے کہ بچوں کو شروع ہی سے اچھی خوراک ملنی چاہیے - مختلف آمدنی والے کنبوں کو کس تناسب سے خوراک پر رقم خرچ کرنی چاہیے ، اس کی وضاحت ذیل میں کی گئی ہے -

ماہوار آمدنی	خوراک پر خرچ کا فی صد
ساٹھ روپے سے ایک سو پچاس روپے تک ۔	ستر سے اسی فی صد = 48 سے 105 روپے

ایک سو پچاس سے تین سو روپے تک۔	پچاس سے ستر فی صد = 105 سے 150 روپے
تین سو سے زائد	33 سے 50 فی صد

کم آمدنی والے کنبوں کو چاہیے کہ وہ اپنی سبزیاں آگائیں، مرغیاں اور بکریاں پالیں یا گھریلو صنعتی دستکاری کو شغل کے طور پر اپنا کر ایسی چیزیں بنائیں، جن سے آمدنی میں اضافہ ہو اور اس طرح آنے والی رقم سے خوراک کے لیے اچھی کھانے کی چیزوں کی فراہمی میں مدد لیں۔ اسی طرح بچے بھی گھر کو خوش حال بنانے کے لیے چھوٹا موٹا کام کر کے تھوڑی بہت رقم کما کر ہاتھ بٹا سکتے ہیں۔ اس میں شرم کی کوئی بات نہیں بلکہ یہ یک عام سمجھداری کی بات ہے۔

ایندھن کو کفایت سے خرچ کرنے سے بھی بہت بچت ہو سکتی ہے۔ آپ ایندھن کے لیے چاہے کچھ ہی استعمال کریں مثلاً اُپلے ہوں یا لکڑی، لکڑی کا کوئلہ ہو یا پتھر کا کوئلہ، تیل ہو یا بجلی، اگر احتیاط کے ساتھ ان چیزوں کو استعمال کریں تو خرچ کی بچت ہو سکتی ہے۔

1۔ لکڑی کی آگ کے ساتھ اُپلے جلانے سے آگ دیر تک جلانے کے باوجود لکڑی کا خرچ کم ہوگا۔

2 استعمال کے بعد جب آگ کی ضرورت نہ ہو۔ تو لکڑی پر سے کوئلے جھاڑ کر ایک ڈبے میں بجھائیں۔ تاکہ بعد میں جلانے کے کام آ سکیں۔

3 - چولہے اور انگیٹھیاں اتنے چوڑے منہ کی بنائیں جن سے پکانے کے برتنوں کے صرف پیندوں کو حرارت (آنچ) پہنچ سکے۔ کشادہ منہ کے چولہوں سے برتنوں کے ارد گرد بچی ہوئی جگہ سے ضائع ہونے والی آنچ سے ایندھن ضائع ہوتا ہے۔

4 - بچی ہوئی آگ سے پانی گرم کیا جا سکتا ہے۔ گرم پانی صفائی کے لیے بہترین ہے۔ اس سے برتن جلدی اور صاف ستھرے دھوئے جا سکتے ہیں، کپڑے اور فرش دھوئے جا سکتے ہیں۔ سردی کے موسم میں نہانے کے کام میں بھی لایا جا سکتا ہے۔ اگر آپ تیل کا چولہا استعمال کرتی ہیں تو پکوائی ختم ہونے سے تھوڑی دیر پہلے تیل بند کر دیں کیونکہ اس کے بعد بھی بتی میں تیل ہونے کے باعث چولہا دیر تک جلتا رہے گا۔

5 - پتھر کے کوئلوں کے ساتھ چورا اور مٹی آ جاتی ہے۔ یہ جلنے کے قابل ایندھن ہے۔ چونکہ چورا اور کوئلے کی مٹی چولہے میں اسی شکل میں جلائی نہیں جا سکتی، اس لیے اسے ضائع نہیں کرنا چاہیے بلکہ اس میں چاولوں کی پیچ

شامل کر کے اس کے گولے یا ٹکیاں بنا کر دھوپ میں اچھی طرح سکھا لینی چاہییں ۔ کوئلے کے چورے اور مٹی کے یہ سوکھے ہوئے گولے خوب جلتے ہیں اور پیسوں کی بچت ہوتی ہے ۔

6 ۔ اگر آپ کو ایک کیتلی بھر پانی ابالنا ہو ، یا ایک انڈا تلنا ہو یا اسی قسم کا کوئی چھوٹا کام کرنا ہو ، تو آگ جلا کر ایندھن ضائع کرنے کی بجائے پرامس سٹوو (Primus stove) یا بجلی سے گرم ہونے والی پلیٹ یا بجلی کا چولھا یا اسی قسم کی کوئی اور چیز اگر آپ کے پاس ہو تو استعمال کرنی چاہیے ۔ اس قسم کی آگ فوراً جلائی اور بجھائی جا سکتی ہے ایندھن ضائع نہیں ہوتا اور خرچ کی بچت ہوتی ہے ۔

7 ۔ پکانے کے صاف ستھرے چمک دار برتن خاص طور پر تانبے اور پیتل کے برتن استعمال کرنے سے آنچ ضائع نہیں ہوتی ، بلکہ ایندھن کی بچت ہوتی ہے ، کیونکہ یہ آسانی سے حرارت جذب کر لیتے ہیں ۔ پکانے کے گندے ، سیاہ برتن یا ایسے برتن جن کے پیندوں پر مٹی کا لیپ کیا گیا ہو حرارت کو آہستہ اور دیر سے جذب کرتے ہیں ۔ جس کی وجہ سے کھانا دیر سے پکتا ہے اور ایندھن کا خرچ زیادہ ہوتا ہے ۔

کھانا پکانے کے متعلق مزید معلومات

آپ چونکہ اب پریکٹیکل کی کلاسوں میں پکانے کے متعلق مزید معلومات حاصل کریں گی ، لہٰذا لذیذ خوراک کی تیاری کے متعلق کچھ جاننا ضروری ہے - لیکن کھانے کی تیاری میں بعض باتیں کیوں کی جاتی ہیں ، یہ جاننا اس سے بھی زیادہ ضروری ہے -

کنبے کے لیے مفید اور بے ضرر دودھ

دودھ اپنی دلفریب سفیدی اور خالص نظر آنے کے باوجود بعض اوقات صحت کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے ، کیونکہ دودھ جراثیم (Bacteria) کی افزائش کے لیے ایک موزوں خوراک ہے - بعض اوقات یہ جراثیم انسانی جسم کے لیے سخت نقصان دہ ہو سکتے ہیں - دودھ میں بسا اوقات ایک خاص قسم کے جراثیم پائے جاتے ہیں جن سے تپ دق پیدا ہوتی ہے - اس لیے دودھ کو استعمال کرنے سے پہلے حفاظتی طور پر ابال لینا چاہیے - دوسری قسم کے جراثیم کی افزائش سے دودھ پھٹ جاتا ہے - دودھ میں بدبو پیدا ہو جانے سے بہت سے لوگ اسے پینا پسند نہیں کرتے ، اس طرح دودھ ضائع ہو جاتا ہے -

گھر میں جب بھی دودھ آئے اسے فوراً چند

منٹوں کے لیے ضرور ابال لینا چاہیے تاکہ اس قسم کے جراثیم کی افزائش رک جائے ۔ اس کے بعد دیگچی کو ٹھنڈے پانی کے کم گہرے برتن میں رکھ کر جلدی ٹھنڈا کر لینا چاہیے ۔ ٹھنڈا ہونے پر اسے گرد و غبار غلاظت اور مکھیوں سے بچانے کے لیے ململ یا جالی دار کپڑے سے ڈھک دیں ۔ اس پر ایسا ڈھکنا نہ رکھیں ، جس سے ہوا بند ہو جائے ۔ دودھ کو ٹھنڈا رکھیں ۔ اگر ہو سکے تو برف یا برف کا پانی استعمال کریں ۔

دودھ کے برتنوں کو دھونے کے بعد اندر سے کپڑے یا ہاتھ سے ہرگز صاف نہ کریں بلکہ ابلتے ہوئے پانی سے ان برتنوں کو اچھی طرح کھنگال لیں اور الٹا رکھ کر خشک ہونے دیں ۔ یہ ایک اچھا اور محفوظ طریقہ ہے ۔

بچے ہوئے دودھ کو پکا کر کھویا یا پھاڑ کر پنیر بنایا جا سکتا ہے ۔ تازہ دودھ کی نسبت یہ چیزیں دیر تک قابل استعمال رہتی ہیں اور جلدی خراب نہیں ہوتیں ۔

پھلوں اور سبزیوں کا پکانا

حیاتین (Vitamins) اور معدنی نمکیات (Minerals) حاصل کرنے کے لیے ہم پھلوں اور سبزیوں کی خرید پر بہت پیسے خرچ کرتے ہیں ، لیکن عام طور پر پکانے میں اصلی غذائیت کو ضائع کر دیتے ہیں ۔

کھانے پکانے میں پھلوں اور سبزیوں کی غذائیت بچانے کے چند طریقے

1 ۔ جب تک انتہائی ضروری نہ ہو سبزیوں سے چھلکا نہ اتاریں مثلاً بینگن کا چھلکا نہ اتاریں، آلوؤں کو ابال لیں، نرم ہونے پر چھلکا آسانی سے اتار لیں۔ مٹر پھلیوں سمیت ابالیں۔

2 ۔ سبزیوں پر سے چھلکا اتارنا ہی ہو تو تیز دھار والے چاقو یا چھری سے چھلکا کھرچ لیں یا باریک چھلکا اتاریں۔ بیشتر حیاتین (وٹامن) سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے کے نزدیک ہوتے ہیں۔ موٹا چھلکا اتارنے سے غذائیت چھلکے کے ساتھ ضائع ہو جاتی ہے۔

3 ۔ سبزی یا پھلوں کو پکانے سے بہت پہلے چھیل کر یا ٹکڑے کاٹ کر نہ رکھیں کیونکہ چھلی ہوئی یا ٹکڑے کی ہوئی سبزی یا پھل کے دیر تک پڑے رہنے سے بہت سی حیاتین ضائع ہوتی ہیں۔ ہوا کی آکسیجن حیاتین اے اور سی کو ضائع کر دیتی ہے۔

4 ۔ پھل اور سبزیوں کو کاٹ کر پانی میں دیر تک بھگو کر رکھنے سے بھی حیاتین (وٹامن) اور معدنی نمکیات (Minerals) ضائع ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگ کٹی ہوئی سبزیوں اور پھلوں کو دیر تک پانی میں دھوتے

ہیں ۔ اس طرح بھی حیاتین اور معدنی نمکیات پانی کے ساتھ بہہ جاتے ہیں ۔

5 ۔ ہم سبزیوں اور پھلوں کو ضرورت سے زیادہ دیر تک پکاتے ہیں ۔ نرم قسم کی سبزیاں پک پک کر حلوہ بن جاتی ہیں ۔ ساگ گھنٹوں چولھے پر چڑھا رہتا ہے ۔ زیادہ دیر تک پکانے سے حیاتین 'سی' ضائع ہوتی ہے ۔ لہٰذا پھلوں اور سبزیوں کو اتنا ہی پکائیں جس سے وہ نرم ہو جائیں ۔

6 ۔ اب آپ جان چکی ہیں کہ ہوا خوراک سے حیاتین 'اے' اور 'سی' ضائع کر سکتی ہے ۔ پھر یہ عام سمجھ کی بات ہوئی کہ سبزیوں اور پھلوں کو جس برتن میں پکایا جائے اس پر ڈھکنا ضرور استعمال کریں ۔ ہنڈیا کو کھلا ہرگز نہ رکھیں ۔ پکتی ہنڈیا کا ڈھکنا بار بار آتار کر چمچے سے ہلانا بھی نہیں چاہیے تاکہ اس میں ہوا کی آمیزش نہ ہو۔

کھانا پیش کرنا

جب ہمارے سامنے کھانا پیش کیا جاتا ہے تو کھانے کو صرف اسی وقت جی چاہتا ہے جب ہمیں بھوک لگ رہی ہو اور کھانا دیکھنے میں اچھا ، خوش رنگ اور خوشبو میں عمدہ ہو ۔ کھانا اچھا اسی صورت میں معلوم ہوتا ہے جب اسے صفائی اور سلیقے کے ساتھ پیش

کیا جائے۔ صاف ستھری پلیٹیں، گلاس، چمچے اور دستر خوان یہ سب چیزیں کھانے کو دل پسند بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ پلیٹوں کو خوش سلیقگی سے ترتیب دینے سے بھی کھانا دل کو بھاتا ہے۔ لیکن کھانے کو ترتیب دینے اور سجانے میں بہت سا وقت صرف ہوتا ہے اور بار بار ہاتھ لگانے پڑتے ہیں۔ اس بارے میں کوشش یہ ہونی چاہیے کہ کھانے کی چیزوں کو چاہے وہ پکی ہوئی ہوں یا کچی، بار بار ہاتھ نہ لگایا جائے۔ مثلاً شامی کباب یا تلے ہوئے آلو کے قتلے دائرے کی شکل میں پلیٹوں پر سجاتے ہوئے انگلیوں کی بجائے کانٹے اور چمچے کا استعمال ایک بہتر طریقہ ہے۔

کھانے کی ترتیب کو تماشا بنا کر وقت ضائع نہ کریں۔ سلاد کو محنت کے ساتھ ترتیب دینے میں زیادہ وقت صرف نہ کریں۔ اس طرح ہوا کے اثر سے اس میں حیاتین ’سی‘ ضائع ہوتی ہے۔ سالن نکالنے اور تقسیم کرنے میں آپ جتنا زیادہ وقت ضائع کریں گی اتنا ہی وہ ٹھنڈا ہوتا چلا جائے گا۔ کھانا تیار ہونے پر کھانے کے لیے فوراً پیش کرنا چاہیے۔ کھانا تیار ہونے اور اسے پیش کرنے کے درمیانی وقفے کو کم سے کم کریں۔ کھانے کی سجاوٹ میں سادگی ہونی چاہیے اور اس پر کم سے کم وقت صرف

کرنا چاہیے ۔ ایسا کھانا جو کھاتے وقت گرم ہونا چاہیے ، اسے گرم گرم ہی پیش کریں اور ایسا کھانا جو کھاتے وقت ٹھنڈا ہونا چاہیے اسے ٹھنڈا ہونے پر ہی پیش کرنا چاہیے ۔ ایسا نہ ہو کہ ٹھنڈا کھانا کھاتے وقت گرم یا نیم گرم معلوم ہو ۔

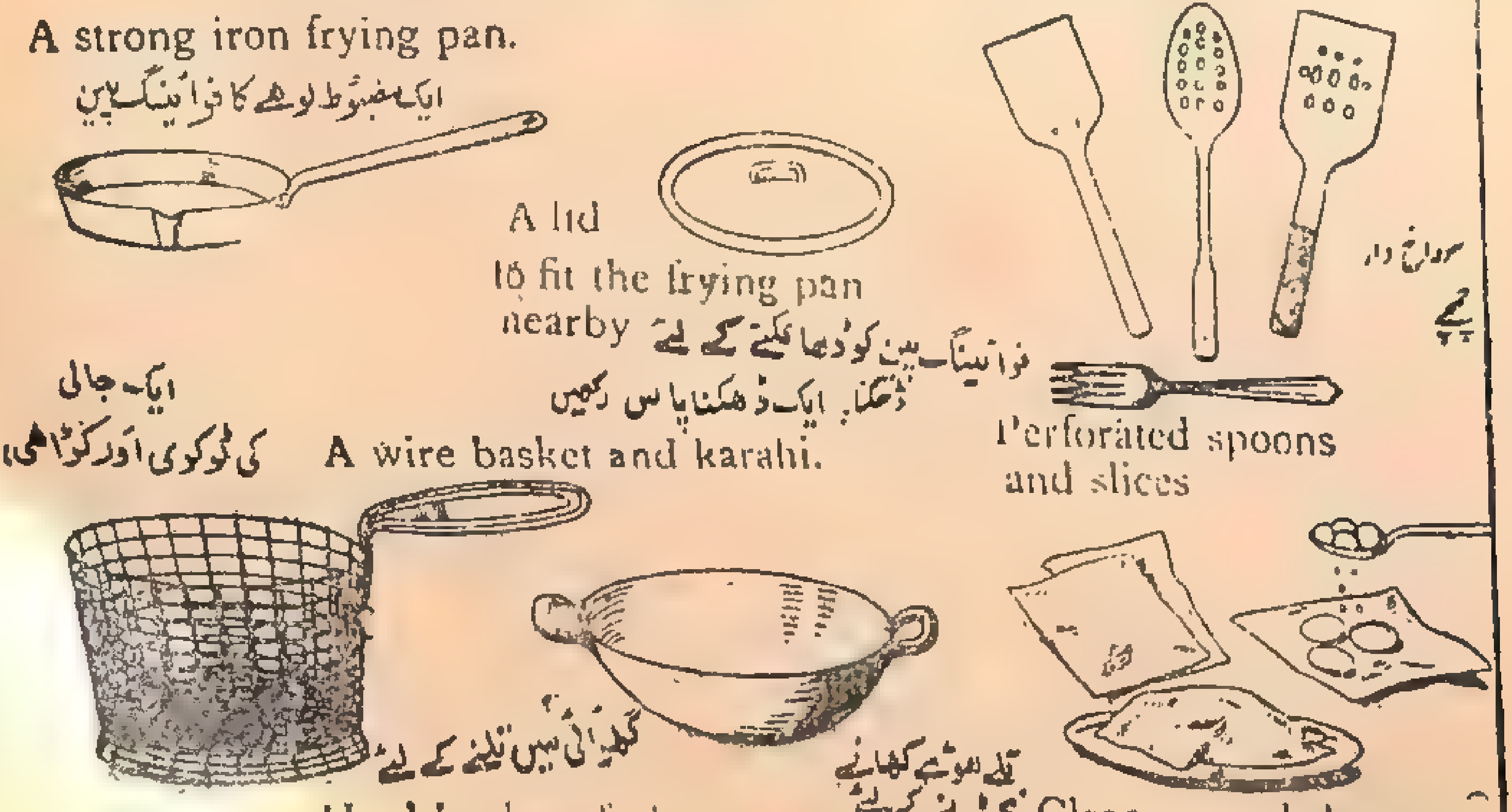
اس بات کا خیال رکھیں کہ ضرورت کے مطابق اور ہر فرد کو اس کی بھوک کے مطابق اتنا تقسیم کریں کہ وہ اسے ختم کر سکے اور کھانا بچ نہ رہے ۔ بچا ہوا کھانا ضائع ہوتا ہے اور بد انتظامی کی دلیل ہے ۔

بچے ہوئے کھانے کو سنبھالنا مصیبت بن جاتا ہے ۔ ضرورت کے وقت یہ کھانا دوبارہ گرم کرنے کے باوجود تازہ کھانے کے مقابلے میں ذائقے اور اثر میں اتنا اچھا اور مفید نہیں ہوتا ۔

تلنا | بہت سے لوگوں کو تلی ہوئی چیزیں زیادہ مرغوب ہوتی ہیں ۔ یہ دوسری خوراک کی نسبت زیادہ لذیذ ہوتی ہیں کیونکہ تلنے سے خوراک کے قدرتی اجزا اور عرق ضائع نہیں ہوتے ، بلکہ خوراک ہی میں محفوظ رہتے ۔ ہیں ہم اسے خشک پکانے کا طریقہ کہتے ہیں ، کیونکہ پکانے کے دوران میں پانی بالکل استعمال

Essentials for Frying

تلنے کے لوازمات



A strong iron frying pan.

ایک مضبوط لوہے کا فرائینگ پین

A lid to fit the frying pan nearby

فرائینگ پین کو ڈھانکنے کے لیے ڈھکنا۔ ایک ڈھکنا پاس رکھیں

Perforated spoons and slices

سوراخ دار چمچے

A wire basket and karahi.

ایک جالی کی ٹوکری اور کڑاھی

Used in deep frying.

گہرائی میں تلنے کے لیے

Clean crumpled paper for draining fried foods.

تلے ہوئے کھانے نچوڑنے کے لیے مچڑا ہوا کاغذ

نہیں کیا جاتا ، بلکہ، اس کے بجائے روغنیات، تیل چربی یا گھی استعمال کیا جاتا ہے - تلی ہوئی چیزیں ہلکے سرخ رنگ کی اور اندر سے اچھی طرح پکی ہوئی ہونی چاہییں - اگر تیل یا روغن بہت زیادہ گرم ہو جائے تو تلنے والی چیزیں باہر سے زیادہ سرخ ہو کر جل جاتی ہیں لیکن اندر سے کچی رہ جاتی ہیں - اگر روغن مناسب گرم نہ ہو تو تلی جانے والی چیزیں روغن کو زیادہ جذب کر لیتی ہیں اور کھائی نہیں جا سکتیں - لہٰذا ہمارے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ کتنی آنچ (ٹمپریچر) پر چیزوں کو تلنا چاہیے - ہمارے گھروں میں حرارت ناپنے کا آلہ تھرما میٹر تو ہوتا نہیں جسے گرم روغن کی حرارت ناپنے کے لیے استعمال کر لیا جائے لیکن ہم توجہ کے ساتھ دیکھ کر آگ پر رکھے ہوئے ، گرم روغن کی حرارت کا صحیح اندازہ کر سکتے ہیں - جب آگ پر رکھے ہوئے روغن میں سے ہلکے نیلے رنگ کی شعاع (دھواں) نکلنے لگے تو سمجھ لیں کہ تلنے کے لیے روغن صحیح طور پر گرم ہے - گرم روغن میں تلنے والی چیز کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا ڈال کر بھی اندازہ کیا جا سکتا ہے - اگر روغن میں ذرہ بھر بھی پانی ہوگا تو اس میں سے چھن من کی آوازیں آئیں گی - کیا آپ نے کبھی

مکھن کو گرم کیا ہے؟ مکھن میں پانی کی موجودگی کے باعث گرم کرتے وقت چوں من کی آوازیں آئیں گی اور چھینٹیں اُڑیں گی ۔ بعض اوقات خالص دیسی گھی کو گرم کرتے ہوئے یہی ہوتا ہے ۔ جب روغن بہت گرم ہو تو اس میں سے گہرے نیلے رنگ کا دھواں اٹھتا ہے ۔ تلتے وقت اس کا خیال رکھنا چاہیے ۔

گرم روغن سے جسم کے کسی حصے کا جھلس جانا خطرناک ہوتا ہے ، جس کے لیے مناسب حفاظتی تدابیر اختیار کرنی چاہییں ۔ تلنے والے برتن کے نزدیک ہمیشہ ایک ڈھکنا ضرور رکھنا چاہیے تاکہ روغن کے بھڑک اٹھنے یا تلنے والی چیزیں ڈالنے کے بعد گرم روغن کے چھینٹے اُڑنے کی صورت میں آپ اس کے منہ کو پوری طرح ڈھک سکیں ۔ خدا نخواستہ اگر روغن آگ پکڑ لے تو اسے بجھانے کے لیے اس پر پانی ہرگز ہرگز نہ ڈالیں ۔ اس سے آگ زیادہ بھڑکے گی اور چھینٹے زیادہ اُڑیں گے ، کیونکہ روغن اور پانی آپس میں کبھی نہیں مل سکتے ۔ گرم روغن پر پانی ڈالنے سے بے شمار چھینٹے چاروں طرف اُڑیں گے ، آگ پھیلے گی اور بہت زیادہ نقصان کا خطرہ ہے ۔ آگ لگنے کی صورت میں خشک مٹی یا خشک آٹا شعلوں پر ڈالنا چاہیے ۔

روغن کے گرم چھینٹوں سے بچنے کے لیے تلنے والی چیزیں درمیان کی بجائے کناروں کی طرف سے آہستہ سے روغن میں آتارنی چاہیں ۔ یہ انتہائی ضروری ہے کہ کچی سبزیاں یا کچا گوشت جن میں پانی کی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے , تھوڑی کر کے تلنی چاہیں ۔ زیادہ روغنی چیزیں لج لجی ہو جاتی ہیں ۔ تلنے کے بعد انہیں صاف کاغذ میں رکھنا چاہیے تاکہ کاغذ فالتو روغن جذب کر لے ۔

یہاں تلنے کے تین طریقے درج کیے جاتے ہیں

بہت کم روغن میں تلنا **(Dry frying)**	۱ ۔ جب کہ تلنے والے برتن میں بہت کم روغن ہو اور تلنے والی چیز کا صرف نچلا حصہ ہی تلا جا سکے ، جیسے انڈا تلا جاتا ہے ۔
روغن کی درمیانہ مقدار میں تلنا **(Shallow frying)**	2 ۔ جب کہ چیزوں کو ۲ سینٹی میٹر سے تین سینٹی میٹر تک گہرے روغن میں تلا جائے یا تلنے والی چیز کی اونچائی کے نصف تک روغن استعمال کیا جائے , جیسا کہ چانپ , آلو کی ٹکیہ اور شامی کباب کو تلتے وقت پہلے ایک طرف , پھر آلٹا کر دوسری

طرف سے تلتے ہیں ۔

زیادہ روغن میں تلنا (Deep frying.	3 ۔ جب کہ تلنے والی چیز روغن میں ڈوب جائے ، جیسے کہ مچھلی ۔ پکوڑے اور آلو کے قتلے تلے جاتے ہیں ۔

ڈوبی ہوئی چیزیں تلنے کے لیے دیسی گھی ، وناسپتی یا کڑوا تیل استعمال کریں ۔ روغن کی درمیانہ مقدار میں تلنے کے لیے چربی استعمال کریں ۔ جہاں کم روغن کا استعمال ہو وہاں مکھن استعمال کریں ۔

پریکٹیکل کے لیے سامان اور طریقے :

پلاؤ-------تین افراد کے لیے)

چاول پاسمتی	½ کلوگرام	پیاز درمیانہ سائز	2 عدد
گوشت سینہ	5 کلو گرام	کالی مرچ ثابت	12 عدد
لہسن	½ پوتھی	لونگ	6 عدد
پیاز درمیانہ سائز	ایک عدد	دار چینی	2.5 سینٹی میٹر لمبی
دھنیا ثابت	ایک چمچہ	بڑی الائچی	2 عدد
نمک	دو چمچے	زیرہ	ایک چمچہ
		لہسن کا پانی	تھوڑا سا

تیاری کا طریقہ

1 ۔ چاول صاف کر کے بھگو دیں ۔

2 ۔ ایک بڑی دیگچی میں گوشت ، ایک ثابت پیاز ، لہسن نصف پوتھی ، نمک اور ثابت دھنیا ایک پوٹلی میں باندھ کر اتنا پانی ڈالیں کہ یہ سب چیزیں ڈھک جائیں ۔ چولہے پر رکھ کر اتنا پکائیں کہ گوشت گل جائے ۔

3 ۔ گلے ہوئے گوشت کو نکال کر ایک پلیٹ میں رکھ لیں اور یخنی نتھار کر ایک علیحدہ برتن میں نکال لیں ۔ پیاز ، دھنیا اور لہسن نکال کر کوڑے کی ٹوکری میں پھینک دیں ۔

4 ۔ باقی دو پیاز لچھے دار کاٹ لیں اور صاف دیگچی میں ڈال کر گھی میں اتنا بھونیں کہ وہ سرخ (سنہری) ہو جائیں ۔ گرم مصالحہ اور یخنی ناپ کر اس میں ڈال دیں ۔ یخنی ایک کلو گرام ہونی چاہیے ۔ اگر کم ہو تو اس میں ٹھنڈا پانی ملا کر ایک کلو گرام کر لیں ، اور آبالیں ۔

5 ۔ جب یخنی اور گوشت میں آبال آ جائے تو چاولوں سے پانی نکال کر چاول اس میں شامل کر دیں ۔ تیز آنچ پر اتنا پکائیں کہ چاول نرم ہو جائیں (گل جائیں) ۔ پھر دھیمی آنچ پر دم دیں ۔

6 ۔ تیار ہونے پر آوپر زیرہ چھڑک دیں ۔

گر آپ پسند کرتی ہوں تو لہسن کا پانی شامل کر لیں ۔

کھانے کے لیے گرم گرم پیش کریں ۔ سجاوٹ کے لیے سرخ کیے ہوئے پیاز کے لچھے، ہرا دھنیا یا ابلے ہوئے سخت انڈے کے قتلے استعمال کریں ۔

کھچڑی ——— تین افراد کے لیے

چاول ٹوٹا	آدھ کلو گرام
مونگ یا مسور کی دال	575 گرام
گھی	تین چمچے بڑے
لہسن	ایک یا دو جوے۔
نمک	دو چمچے (چائے والے)

طریقہ

1 ۔ دال اور چاول دھو کر نصف گھنٹے کے لیے بھگو دیں ۔

2 ۔ دال اور چاول ملا کر دیگچی میں ڈال دیں اور چار سینٹی میٹر اونچائی تک پانی ڈالیں ۔

3 ۔ اتنا پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے اور دال چاول نرم ہو جائیں ۔ اس کے لیے دھیمی آنچ اچھی ہے ۔

4 ۔ لہسن باریک کاٹ کر گھی میں سرخ کر لیں اور کھچڑی پر ڈال کر جلدی سے ڈھکنا اوپر رکھ دیں ۔

نوٹ ۔ مریضوں کے لیے کھچڑی پر بگھار نہ لگائیں ۔ بعض

لوگ کھچڑی میں ثابت گرم مصالحہ بھی پسند کرتے ہیں ۔

چپاتی......تین افراد کے لیے

آٹا	آدھ کلوگرام
نمک	ایک چمچہ چائے والا

ٹھنڈا پانی آہستہ آہستہ ملا کر آٹا گوندھ لیں ۔ پانی کی مقدار آٹے کی قسم کے مطابق کم و بیش ہو سکتی ہے ۔

طریقہ

1 ۔ پرات میں آٹا چھلنی سے چھان لیں اور انگلیوں سے نمک کو خوب اچھی طرح ملا لیں ۔

2 ۔ آہستہ آہستہ پانی ڈالیں ، ساتھ ہی ساتھ دو انگلیوں سے ملاتے جائیں ، یہاں تک کہ سارے آٹے کا ایک گولا بن جائے ۔

3 ۔ مٹھیوں اور دونوں ہاتھ کی ہتھیلیوں سے اتنا گوندھیں کہ آٹا یک جان ہو جائے اور اس میں چیپ پیدا ہو جائے ۔

4 ۔ گندھے ہوئے آٹے کو پندرہ سے بیس منٹ تک رکھا رہنے دیں ۔ آٹے کی سطح کو خشک ہونے سے بچانے کے لیے نم دار کپڑے سے ڈھک دیں ۔

5 ۔ توے کو چولھے پر رکھ کر خوب گرم کر لیں ۔

6 ۔ آٹے کو مساوی تقسیم کرکے آٹھ پیڑے بنالیں ۔

7 ۔ چکلا بیلن پر یا ہاتھوں سے روٹی بڑھا کر جلدی سے توے پر اُلٹ دیں ۔ روٹی کی موٹائی 32 ملی گرام سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے ۔ ایک طرف پک جانے کے بعد جلدی سے دوسری طرف اُلٹ دیں ۔ کناروں کو اُنگلیوں یا کپڑے کے ٹکڑے سے دبا کر اچھی طرح پکائیں ورنہ کنارے کچے رہ جائیں گے ۔ روٹی دیکھنے میں ہلکی سنہری ہونی چاہیے ، کہیں کہیں سے جلی ہوئی یا کچی نہیں ہونی چاہیے ۔

8 ۔ جوں جوں روٹی پکتی جائے فوراً صافہ دستر خوان میں لپیٹتے جائیں تاکہ گرم اور نرم رہے ۔

پراٹھا ——— چھ افراد کے لیے ۔

گندھا ہوا نصف کلو گرام آٹا جس میں پانی کی آمیزش ذرا کم ہو ، چپاتی کے آٹے سے مقابلتاً سخت۔

گھی ۔ بارہ چمچے (چائے والے)

1 ۔ آٹا گوندھتے وقت دو چمچے گھی شامل کرلیں ۔

2 ۔ گندھے ہوئے آٹے کو دس سے پندرہ منٹ تک رکھا رہنے دیں ۔

3 ۔ آٹے کو مساوی تقسیم کر کے کچھ پیڑے بنا لیں۔

4 ۔ چکلے بیلن پر ٫۰۵ سینٹی میٹر قطر کی دو ٹکیاں بنالیں۔

5 ۔ ان ٹکیوں پر تھوڑا سا گھی لگا کر گولائی میں تہہ کر لیں اور کناروں کے منہ آنگلیوں سے دبا کر بند کرنے کے بعد ہتھیلیوں میں مل کر موٹے رسے کی شکل بنالیں ۔ اس رسے سے بل دار پیڑا بنا لیں اور بڑھا کر 63 ملی گرام موٹائی بنالیں ۔

6 ۔ توے کو مناسب گرم کر لیں اور تھوڑا سا گھی لگالیں ۔

7 ۔ ایک طرف سے پکنے کے بعد دوسری طرف ایک چمچہ گھی چھڑ کر جلدی سے پراٹھا آلٹ دیں اور پکنے دیں ، یہاں تک کہ وہ ہلکا سنہری اور کرارا ہو جائے ۔ اس دوران میں آسے آنگلیوں سے توے پر گھماتے رہیں ۔ پھر پہلی طرف آلٹ کر چند سیکنڈ اور پکنے دیں ۔ پھر جلدی سے چنگیر سے نکال لیں ۔ زائد گھی جذب کرنے کے لیے چنگیر میں صاف کاغذ رکھ لینا چاہیے ۔

نوٹ :۔ بعض لوگ توے سے آترتے ہی پراٹھے کو مروڑ کر بھاپ خارج کر لیتے ہیں ۔ اس طرح اس مزیدار روٹی کی کراری تہیں علیحدہ علیحدہ ہو جاتی ہیں ۔

لچی

یہ پراٹھے کی مرغن قسم ہے ۔ اس میں آٹے کی بجائے میدہ استعمال ہوتا ہے ۔ لچی کا میدہ دیر تک نہیں گوندھنا چاہیے ۔ گوندھتے وقت میدے میں اگر تھوڑا سا گھی شامل کر لیا جائے تو ذائقے میں لچی بہت مزے دار ہو جاتی ہے ۔ پیڑے بنا کر باریک بڑھا لیں اور کم گہرے اور کشادہ برتن میں تیل یا گھی میں تلیں تاکہ ایک وقت میں زیادہ سے زیادہ تلی جا سکیں ۔

چھٹی کے دنوں ، تہوار یا خاص تقریب پر ناشتے کے وقت حلوے کے ساتھ لچی کھانے میں بڑا مزہ آتا ہے ۔

ضروری

میدہ	دو پیالی
پانی	چھ چمچے بڑے
نمک	آدھا چمچہ (چائے والا)
وناسپتی	ایک پیالی

طریقہ 1 ۔ میدے میں نمک اور پانی ملا کر اچھی طرح گوندھ لیں اور لیموں کے حجم

کے برابر چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا لیں اور کاغذ کی موٹائی کے برابر بڑھا لیں ۔

2 ۔ گھی گرم کرکے تلیں تاکہ ہلکی سنہری ہو کر پھول جائیں ۔

آملیٹ ۔ چھ افراد کے لیے

انڈے	چھ عدد
دودھ	چھ چمچے بڑے
نمک اور پسی ہوئی سیاہ مرچ	پسند کے مطابق
مکھن یا گھی	ایک چمچہ بڑا

طریقہ

1 ۔ کسی برتن میں انڈے دودھ اور پسند کے مطابق ہرا دھنیا ، باریک کٹا ہوا پیاز یا ٹماٹر کے قتلے شامل کرکے پھینٹ لیں ۔

2 ۔ گھی یا مکھن کو کشادہ فرائی پین میں گرم کرلیں

3 ۔ گرم گھی میں انڈے ، دودھ وغیرہ کی آمیزش کو الٹا کر دھیمی آنچ پر پکائیں ۔

4 ۔ آملیٹ جوں جوں پکتا جائے بیرونی کناروں کو اٹھائیں تاکہ نیم سوختہ آمیزش کناروں سے ہوتی ہوئی نیچے چلی جائے اور آملیٹ سارا پک جائے ۔

5 ۔ آنچ تیز کرکے سرخ کر لیں ۔

6 ۔ آملیٹ دوہرا کرنے کے بعد گرم کی ہوئی

پلیٹ میں نکال کو جلدی سے کھانے کے لیے پیش کریں ۔

(Scrumbled eggs)

طریقہ

1 ۔ آملیٹ کی طرح تمام چیزیں پھینٹ لیں ۔

2 ۔ دیگچی یا ساس پین (Sauch pen) میں مکھن گرم کرلیں ۔

3 ۔ انڈے وغیرہ کی آمیزش کو گرم مکھن میں الڈیل کر پکنے دیں ۔ تہہ جمنے پر کانٹے سے ہلائیں تا کہ نیچے سے نہ لگ جائے ۔

4 ۔ پکنے پر مکھن لگے توس پر رکھ کو گرم گرم پیش کریں ۔

سالن گوشت

چھ افراد کے لیے

گول بوٹی (بکرے یا گائے کا گوشت)	آدھ کلو گرام
گھی	دو چمچے بڑے
پیاز بڑا سائز	ایک عدد
لہسن	چار عدد
سرخ مرچ پیسی ہوئی	ایک چمچہ (چائے والا)
ہلدی	چوتھائی چمچہ
نمک	دو چمچے (چائے والے)
دہی	دو چمچے بڑے

ٹماٹر درمیانہ سائز	ایک عدد

ادرک باریک کٹی ہوئی دو چمچے (چائے والے)

طریقہ

1 ۔ پیاز کو باریک لچھے دار کاٹ کر گھی میں سرخ کر لیں ۔ اسی دوران میں گوشت کو صاف کر کے دھو لیں ۔

2 ۔ مصالحہ اور لہسن ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں ۔ تھوڑا سا پانی شامل کر لیں تاکہ مصالحہ جل نہ جائے ۔

3 ۔ گوشت کو شامل کر کے بھون لیں ۔

4 ۔ ٹماٹر یا دہی اور ادرک ڈال کر تھوڑی دیر اور بھونیں ۔

5 ۔ اتنا پانی ڈالیں کہ گوشت 3 سینٹی میٹر تک ڈھک جائے ۔ دھیمی آنچ پر گوشت گل جانے تک پکنے دیں ۔

شامی کباب :

قیمہ	آدھ کلو گرام
چنے کی دال	117 گرام
کالی مرچ	آٹھ عدد
لونگ	چھ عدد
دار چینی	2.5 سینٹی لمبی

ادرک باریک کٹی ہوئی	دو چمچے چائے والے
الائچی بڑی	دو عدد
نمک	ایک چمچہ بڑا (ہموار)
پیاز	ایک عدد درمیانہ سائز
انڈا	ایک عدد
گھی	تلنے کے لیے

طریقہ

1 ۔ قیمے اور دال کو دھوئیں اور پتیلی میں ڈال کر اتنا پانی ڈالیں کہ دونوں چیزیں ڈھک جائیں ۔ گرم مصالحہ ، ادرک اور نمک شامل کرکے دھیمی آنچ پر اتنا پکائیں کہ دال اور قیمہ گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے ۔

2 ۔ قیمہ ، دال اور دیگر آمیزش کو نکال کر سل بٹے پر باریک پیس لیں ۔

3 ۔ برابر حصوں میں تقسیم کر کے کباب کی شکل کی گول ٹکیاں بنا لیں ۔

4 ۔ دو ٹیکوں کے درمیان کٹے ہوئے پیاز کے ٹکڑے اور دھنیا بھرلیں ۔

5 ۔ کبابوں کو پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبو کر نکالیں اور کم گہرے برتن میں گھی گرم کرکے دونوں طرف تلیں ۔ سرخ ہونے پر نکالتے جائیں ۔

کٹلس (Cutles)

بھنے ہوئے گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے	دو پیالی
مکھن	دو چمچے بڑے
میدہ	چار چمچے بڑے
نمک	نصف چمچہ (چائے والا)
سرخ مرچ	چٹکی بھر
پیاز کا عرق	(ایک چمچہ چائے والا)
دودھ یا یخنی	ایک پیالی
انڈا پھینٹ کر	ایک عدد

1 ۔ یخنی یا دودھ میں میدہ اور مھکن ملا کر گڑھا کر لیں اور اچھی طرح پکائیں ۔

2 ۔ آتار کر گوشت ملا لیں اور ٹھنڈا ہونے دیں ۔

3 ۔ ٹھنڈا ہونے پر کٹلس بنا لیں ۔

4 ۔ ان کٹلس کو انڈے میں ڈبو کر نکالیں اور گھی میں تل لیں ۔

مچھلی کا سالن ،

مچھلی آدھ کلوگرام ۔ گھی دو چمچے بڑے۔
پیاز بڑا سائز دو عدد ۔ دہی دو چمچے بڑے
ادرک کٹی ہوئی دو چمچے چائے والے۔ نمک دو چمچے چائے والے

لہسن	دو جوے ۔	ہلدی	نصف چمچہ
سرخ مرچ سالم	بارہ عدد	زیرہ	نصف چمچہ

طریقہ 1 ۔ پیاز باریک لچھے دار کاٹ کر گھی میں سرخ کر لیں ۔

2 ۔ نمک ، مرچ ، مصالحہ ، ادرک ، اور لہسن کو سرخ کی ہوئی پیاز میں ڈال کر خوب بھونیں ۔

3 ۔ مچھلی کے ٹکڑے اور دہی ڈال کر اتنا بھونیں کہ سرخ ہو جائیں ۔

4 ۔ پانی اتنا ڈالیں کہ مچھلی کے ٹکڑے چھپ جائیں اور دھیمی آنچ پر اتنا پکائیں کہ مچھلی گل جائے ۔

جھینگے کا سالن مچھلی کی طرح پکائیں ۔ اگر چاہیں تو مصالحے میں نصف چمچہ رائی اور دہی کی بجائے نصف پیالی آملی کا پانی اور پسے ہوئے دھنیے کے دو چمچے (چائے والے) شامل کر لیں ۔

فرنی

دودھ	سوا دو پیالی
چاولوں کا آٹا	چار چمچہ بڑے (ہموار)
الائچی خورد	چار عدد
چینی	تین چمچے بڑے

طریقہ 1 ۔ چاولوں کے آٹے میں تھوڑا سا ٹھنڈا پانی ملا کر پڑا رہنے دیں ۔

2 ۔ دودھ اور الائچی ملا کر اچھی طرح پکائیں ۔

3 ۔ آگ سے آتار کر چینی ملائیں اور ایک منٹ یا اس سے اتنا زیادہ پکائیں کہ کریم جسی گاڑھی ہو جائے ۔

4 ۔ پہلے سے بھیگی ہوئی مٹی کی پیالیوں میں نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں تا کہ جم جائے ۔

5 ۔ پانی میں پسے ہوئے زعفران اور خشک میوے سے اوپر کی سطح کو سجا لیں ۔

آلو کا حلوہ :

آلو	ایک کلو گرام	چینی	دو پیالی
گھی	نصف پیالی	الائچی خورد	آٹھ عدد
دودھ	1.5 کلوگرام	بادام	دس عدد

طریقہ

آلوؤں کو آبال کر نرم کر لیں اور طرح باریک گھوٹ لیں ۔

2 ۔ باقی اجزا ملا کر اتنا پکائیں کہ کریم کی طرح گاڑھا ہو جائے ، جیسے کہ فرنی گاڑھی کی جاتی ہے ۔

3 ۔ برتنوں میں نکال کر ٹھنڈا کر لیں ۔

کسٹرڈ (Custard)

انڈے	تین عدد	دودھ	دو پیالی
چینی	پانچ بڑے چمچے	ایسنس ونیلا	$\frac{3}{4}$ چمچہ (چائے والا)

نمک $\frac{1}{8}$ چمچہ (چائے والا)

طریقہ 1 ۔ انڈوں کو اتنا پھینٹیں کہ سفیدی اور زردی یک جان ہو جائیں ۔

2 ۔ دودھ ، نمک اور چینی ملا کر اچھی طرح حل کر لیں ۔

کسٹرڈ سوختہ :

1 ۔ انڈوں کے محلول کو چھ چھوٹی پیالیوں میں ڈال دیں ۔

2 ۔ ان پیالوں کو کم گہرے برتن میں پانی ڈال کر رکھ دیں اور نیم گرم تنور میں رکھ کر اتنا پکائیں کہ جم جائے ۔ اس قسم کے کسٹرڈ کو بھاپ کے ذریعے بھی پکایا جا سکتا ہے ۔

کسٹرڈ ساس :

انڈے اور دودھ کے محلول کو دھیمی آنچ پر پکائیں اور لکڑی کے چمچ سے ہمہ وقت آہستہ آہستہ ہلاتے رہیں اس محلول میں ابال ہرگز نہ آنے دیں ورنہ اس میں گٹھلیاں پڑنے یا اس کے پھٹ جانے کا احتمال ہے ۔ اگر یہ پھٹنے لگے یا اس میں گٹھلیاں

پڑنے لگیں تو فوراً اتار کر دیگچی کو ٹھنڈے پانی میں رکھ کر محلول کو اچھی طرح پھینٹ کر یک جان کر لیں ۔ تیاری کے قریب یہ چمچے کے ساتھ لگنا شروع ہو جائے گا ۔

سوالات

(1) خوراک کی منصوبہ بندی اور پکانے کے وقت اس کی غذائیت کو برقرار رکھنے کی اہمیت اور طریقے بیان کیجیے۔

(2) کنبے کے لیے خوراک کا سامان خریدتے وقت کن باتوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے ۔

(3) درج ذیل کھانوں کے پکانے کے طریقے لکھیے۔

کھچڑی ۔ شامی کباب ۔ پراٹھا ۔

اپنا اور خاندان کا لباس

اپنا اور خاندان کا لباس

سینے کی مشین سے قمیض یا بلاوز یا فراک بنانا ۔

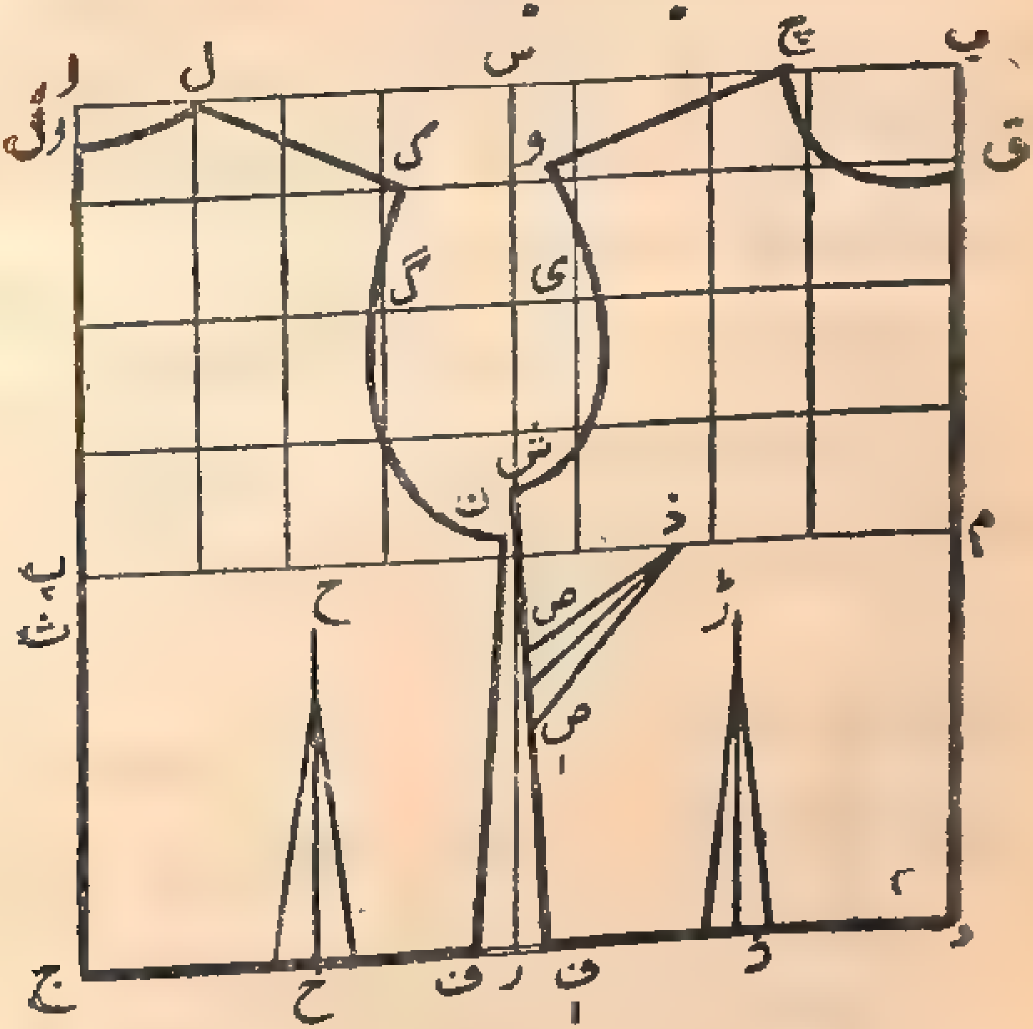
قمیض بنانا

قمیض بنانے کے لیے سب سے پہلے کپڑے اور گلے کے نمونے کا انتخاب کیجیے ۔ پھر کاغذ پر نمونے کا خاکہ کھینچ کر اسے کاٹ لیجیے اور خاکے کو کپڑے پر رکھ کر تراش لیجیے ۔

قمیض کاٹنے کے لیے مثال کے طور پر مندرجہ ذیل اعضا کا ناپ لینا ضروری ہے اگر کم یا زیادہ ہو تو آپ گھٹا یا بڑھا سکتی ہیں :-

1 ۔ چھاتی	91 سنٹی میٹر
2 ۔ کمر	97
3 ۔ کولھے	97
4 ۔ گدی سے کمر تک	38
5 ۔ گدی سے کولھے تک	33
6 ۔ کمر سے کولھے تک	20
7 ۔ پچھلے کندھے کی لمبائی	36
8 ۔ اگلے کندھے کی لمبائی	38

باڈی بلاک


ب
چ
س
ل
ق
ک
و
گ
ی
ش
ن
ذ
م
پ
ث
ح
ص
ڑ
ص
ا
د
ح
ر
ف
ا
ج

کپڑے کی دوہری تہہ آئے گی۔

9 ۔ پیچھے کا سینہ 36 سینٹی میٹر

10 ۔ آگے کا سینہ 38

11 ۔ بازوؤں کی لمبائی 56

ناپ لینے کا طریقہ

1 : چھاتی کا ناپ لیتے وقت یہ خیال رکھیں کہ ٹیپ (Tape) پیچھے اور آگے دونوں طرف سیدھا رہے ۔

2 ۔ کمر کا ناپ ذرا ڈھیلا لیں ۔

3 ۔ کولھے کا ناپ بھی ذرا ڈھیلا ہی لیں ۔

4 ۔ کمر پر کوئی ڈوری سیدھی باندھ لیں ۔ اس گدی سے کمر تک کا ناپ لیجیے ۔

5 ۔ گدی سے کولھے تک کا ناپ لینے کے لیے نمبر 4 اور نمبر 6 کا ناپ جمع کر لیجیے ۔

6 ۔ پچھلے کندھے کی لمبائی ایک سرے سے دوسرے سرے تک لے لیجیے ۔

7 پچھلے سینے کا ناپ ایک مونڈھے سے دوسرے مونڈھے تک لیجیے ۔ یہ ناپ گدی سے 10 سینٹی میٹر نیچے لیا جائے گا ۔ اسی طرح اگلے سینے کا بھی ناپ 10 سینٹی میٹر نیچے لیجیے ۔

8 ۔ بازو کی لمبائی کندھے کے شروع سے کلائی کی ہڈی تک لیجیے ۔ مگر بازو کو موڑ کر ناپ لیجیے ۔

خاکہ کھینچنے کا طریقہ

(1) ایک مستطیل ا ب ج د لیجیے۔ اس کی چوڑائی یعنی ا ب چھاتی کا آدھا ناپ + 2 سینٹی میٹر اور لمبائی ج د یعنی گدی سے کولھے تک ناپ + سینٹی میٹر ہوگا۔ اس کے مطابق ہمارا مربع 1+46×2+56 ہوگا۔

(2) ب د اور ا ج برابر ہیں۔ اسی طرح د ج اور ا ب برابر ہیں۔

(3) ا ب کو آدھے حصے میں تقسیم کرکے ایک سیدھی لائین اوپر سے نیچے تک بیچ کی لائین سے 1.5 سم الٹے ہاتھ کی طرف کھینچ لیں۔ جہاں یہ لائین شروع ہوتی ہے اسے س اور جہاں ختم ہوتی ہے اسے ر رکھ لیجیے۔ یہ ا - ج کے متوازی (Paralell) ہوگی۔

(4) ا - ل کو ا سے 2 سم نیچے لیجیے۔

(5) ا ل کو ج تک آدھے میں تقسیم کر کے افقی (Horizontal) لائین کھینچ لیں۔ اس نقطے کو ب م کر لیجیے۔

(6) اس کو چار حصوں میں تقسیم کر لیجیے اور عمودی لائین کھینچ لیجیے۔ س ب کو برابر کے چار حصوں میں تقسیم کرکے عمودی لائین کھینچ لیں۔ اس طرح ا ب اور پ م تک 7 عمودی لائینیں ہو جائیں گی۔

(7) اب آپ ا - ب اور پ م کو متوازی

لائینوں سے بھی چار حصوں میں تقسیم کر لیجیے۔

پچھلا رخ

(1) ل س لائین پر پہلی عمودی لائین سے 1.5 سم پر نقطہ ل بنا لیجیے۔

(2) اب ل کو ل سے ایک خم کے ساتھ ملا دیجیے۔ اس طرح پیچھے کی گردن بن جائے گی۔

(3) اب کندھے کے لیے تیسری عمودی لائین سے 1.5 سم آگے نقطہ ک لگا لیجیے۔ یہ نقطہ پہلی متوازی لائین سے 1.5 سم اوپر ہو گا۔ اب ل۔ک کو کندھے کے لیے جوڑ لیجیے۔

(4) اب عمودی لائین تین اور متوازی لائین دو جہاں ملتی ہیں وہاں نقطہ گ لگا لیجیے۔

(5) اب لائین پ م پر چوتھی عمودی لائین سے 1" اوپر نقطہ ن لگا کر نقطہ ک گ ن کو ہلکے خم سے پچھلے مونڈھے کے لیے جوڑ لیجیے۔

(6) اب لائین ج د پر نقطہ ر سے 3 سم الٹے ہاتھ کی طرف نقطہ ن لگا لیجیے۔

(7) اب پہلو کی سیون کے لیے نقطہ ن، ف کو جوڑ لیجیے۔

(8) عمودی لائین نمبر 2 پر ایک نقطہ ح 1.5 سم سیدھی طرف لے لیجیے۔ ح کو لائین ج ر پر نقطہ خ سے 1.5 سم سیدھے اور الٹے ہاتھ کی طرف نشان لگا

دیجیے۔ اب نقطہ ح سے 5 سم لیجیے۔ ان دونوں لائنوں کو ملا کر ڈارٹ تیار کر لیجیے۔

اگلا رخ

(1) اب آلٹے ہاتھ کی طرف سے ساتویں عمودی لائین سے 15 سم سیدھی طرف ایک نقطہ چ لگا دیجیے۔

(2) اب متوازی لائین نمبر 1 پر لائین ب د پر ایک نقطہ ق بنا کر چ ق کو گردن کے خم کے لیے ملا لیجیے۔

(3) اب متوازی لائین ایک اور عمودی لائین پانچ سے 3 سم اوپر نقطہ و مونڈھے کے لیے بنائیے۔ اب نقطہ چ کو و سے پچھلے مونڈھے کے برابر ناپ کر لائین کھینچ لیجیے۔

(4) اب عمودی لائین 5 اور متوازی لائین 2 پر نقطہ ی لگا لیجیے۔

(5) اب عمودی لائین 4 جو پ م لائین پر ہے 4 سم اوپر نقطہ ش لگا کر نقاط و ی ش کو ہلکے خم کے ساتھ اگلے مونڈھے کے لیے ملا لیجیے۔

(6) اب نقطہ ش سے 5 سم نیچے نقطہ ص لگا لیجیے یہ نقطہ ص ر لائین پر لگے گا۔ اب نقطہ ذ ، نقطہ ص سے 8 سم کے فاصلے پر لگا کر ترچھا جوڑ لیجیے۔ نقطہ لائین م ب پر چھٹی عمودی لائین سے 15 سم آلٹے ہاتھ

کی طرف ہوگا ۔ اب نقطہ ص سے 1.5 سم اوپر نقطے
لگا کر ذ سے ملا دیجیے ۔ ڈارٹ تیار ہے ۔

(7) اب نقطہ ن لائین د پر نقطہ ر سے 3 سم
سیدھے ہاتھ کی طرف لے کر اس کو ڈ سے
ملاتے ہوئے نقطہ ش سے ملا لیجیے

(8) لائین ص کو لائین ف سے 1.5 سم نیچے لے
جائیے اور ایک متوازی لائین نقطے د سے 1.5 سم نیچے
تک کھینچ لیجیے ۔

(9) اب عمودی لائین 6 سے 4 سم سیدھے
ہاتھ کی طرف سے ڈارٹ کے لیے نشان لگا لیجیے اور
اس کو ڑ اور ژ لائین بنا لیجیے۔ ژ سے 1 5 سم دونوں طرف نشان
لگا کر نقطہ ژ سے 8 سم نیچے نقطہ لگا کر ڈارٹ بنا لیجیے ۔

آستین

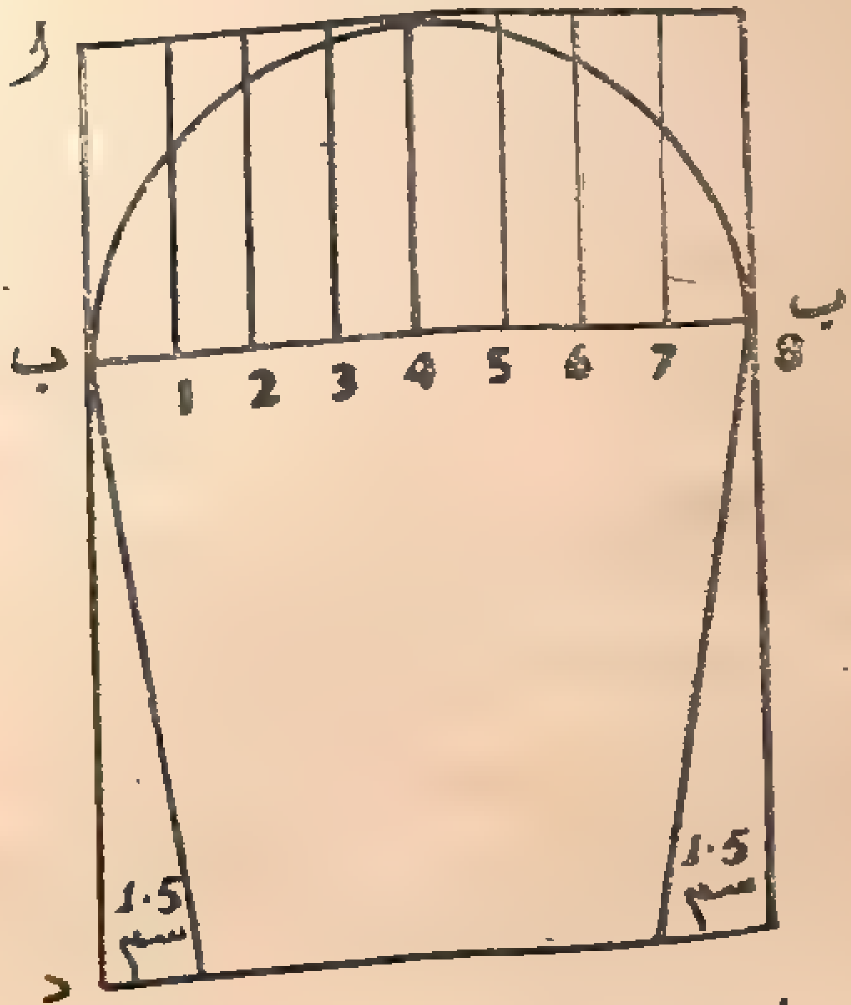
(1) اگلے اور پچھلے مونڈھوں کو ٹیپ سے
ناپ لیجیے ۔ اب ایک مستطیل جس کی چوڑائی
مونڈھے کی کل ناپ سے 3 سم کم اور لمبائی جتنی درکار ہو ،
بنائیے ۔

(2) اب ایک متوازی لائین پ بنائیے جو مونڈھے
کی کل گولائی کے ایک تہائی فاصلے پر نقطہ ز سے
نیچے ہو ۔

(3) اوپر کے حصے کو 8 برابر کے حصوں میں عمودی

طور پر تقسیم کر دیجیے اور ان کو 3·2·1 کے حساب سے نمبر کر دیجیے -

آستین



(4) اب لائین 2 پر ایک نشان لائین 1 سے $\frac{3}{4}$ لیجیے - لائین 6 پر 1 سے "2 نشان لگائیے -

(ا) ب کو لائین 5 سینٹی میٹر سے سیدھی لائین ملا دیجیے - اب اس نشان کو چوتھی لائین سے اوپر ملا دیجیے اور لائین 6 کو ب سے ملا لیجیے -

(6) لائین 1 سے 1.5 سم نیچے ناپیے - جہاں سے سیدھی لائین گذر رہی ہے - لائین پر 1 سم اوپر نشان لگائیے - لائین 5 اور 3 پر بھی 1.5 سم اوپر ایک نشان لگائیے اور لائین 7 پر 1.5 سم نیچے نشان لگائیے -

(7) اب خم سے ان نشانوں کو جوڑ لیجیے -

(8) اب لائین د سے "1 اندر دونوں طرف نشان لگا کر ان کو ب اور ب 1 ملا لیجیے - اس طرح آستین ک سیون کی تراش بن جائے گی -

اب آپ کا خاکہ تو تیار ہے ، لیکن اس سے پیشتر کہ آپ قمیص سینا شروع کریں یہ معلوم ہونا ضروری ہے کہ کس قسم کے کپڑے کے لیے کون سی سلائی استعمال ہونی چاہیے - اگر آپ کی قمیص سوتی کپڑے کی ہے تو اس کے لیے سادی سلائی (Plain seam) بہتر ہے - تار نکلنے سے بچانے کے لیے سیون کے کناروں کو قینچی سے کنگرے دار کاٹ لیجیے اگر کپڑا ریشمی ہے اور تار زیادہ نکلتے ہیں تو بہتر ہے کہ لم سلائی (French seam) کریں - اس کو پہلے سیدھی طرف سے اور پھر الٹی طرف سے سیا جاتا ہے - اگر زیادہ تار نکلنے والا کپڑا نہیں ہے تو ساری سلائی کر کے سیون کو اوپر سے موٹے موٹے ٹانکوں سے سی لیجیے - اس طرح تار نہیں نکلیں گے -

بچوں کے کپڑے سینے کے لیے اور کرتوں کے لیے کرتوں کی سلائی (Run and fell) استعمال ہوتی ہے ۔ اس کو پہلے بخیہ سے اور پھر سیون پھیلا کر ہاتھ سے کنارے موڑ کر ترپ لیتے ہیں ۔

سینے کا طریقہ

(1) کندھے کی سلائی جوڑ لیجیے ۔

(2) اگلی جانب کے دونوں مونڈھوں کی نیچے کی ڈارٹ سی لیجیے

(3) ایک ترچھی پٹی کاٹ کر جوڑیے اور اس کو سیدھی طرف رکھ کر گلے کے گرد جوڑ لیجیے ۔ بعد ازاں پٹی کو الٹی طرف موڑ کر ترپ لیجیے ۔

(4) اگلی اور پچھلی جانب کمر کی ڈارٹ ڈالیے ۔

(5) دونوں رخ (sides) جوڑ لیجیے ۔

(6) بائیں جانب کا رخ مونڈھے سے ذرا نیچے اور کمر سے ذرا اوپر تک کھلا چھوڑ دیجیے ۔ اگر آپ کو بٹن لگانے ہوں تو کھلے حصے سے پٹی لگا کر ترپ لیجیے ورنہ زپ لگا لیجیے ۔

(7) پہلے آستینوں کو تیار کر لیجیے ۔ بعد میں مونڈھے پر چڑھا کر سی لیجیے ۔

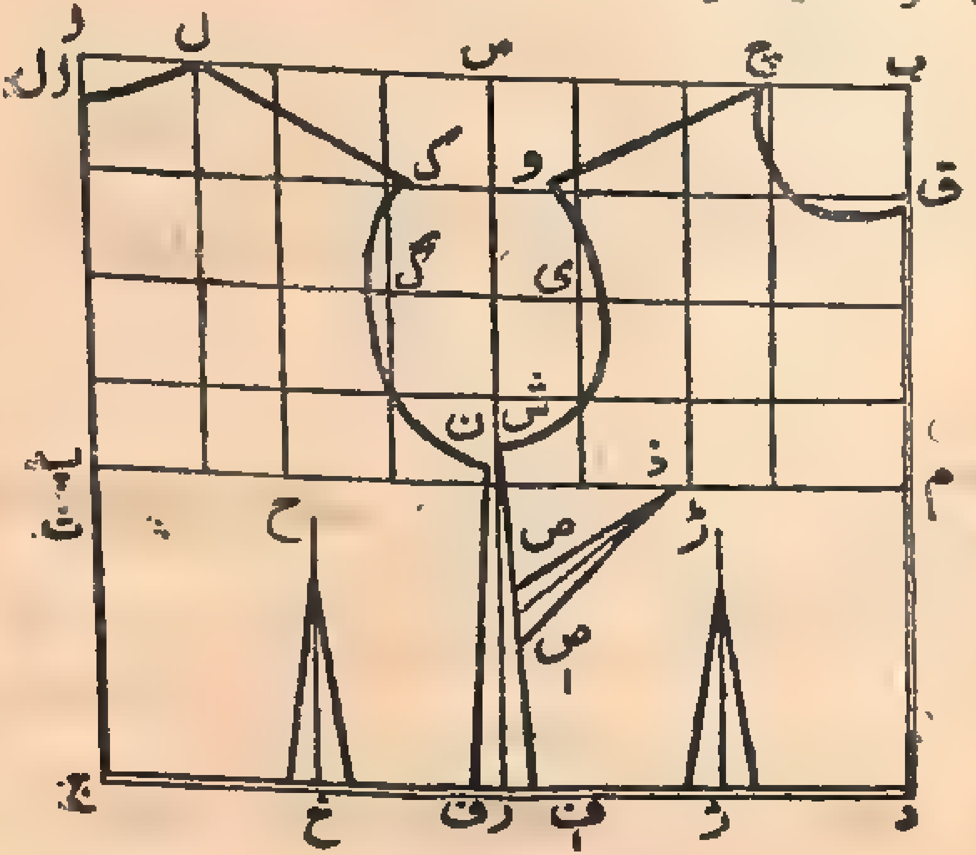
(8) چاک , دامن اور آستینوں کو ترپ لیجیے ۔

(9) بٹن لگا کر استری کر لیجیے ۔

یہ بلاک بلاؤز کے لیے بھی اسی طرح استعمال ہوگا ۔

البتہ قمیص بناتے وقت اس بلاک کو اپنی لمبائی کے مطابق لمبا کر لیجیے ۔ اگلے اور پچھلے دامن کو اپنے کولھوں کے ناپ سے 3 سم چوڑا رکھ لیجیے ۔

بلاؤز سینا بلاؤز بھی بالکل قمیص کی طرح سیا جاتا ہے ۔ فرق صرف اتنا ہے کہ آپ بلاؤز کی جتنی لمبائی رکھنی چاہیں ، خاکے پر کاٹ لیں اور پھر کپڑے پر کاٹ کر قمیص کی طرح سی لیں ۔ بلاؤز کے پچھلے مروں پر آڑی پٹی لگا کر اور اندر کی طرف الٹا کر کے ترپ لیں ۔

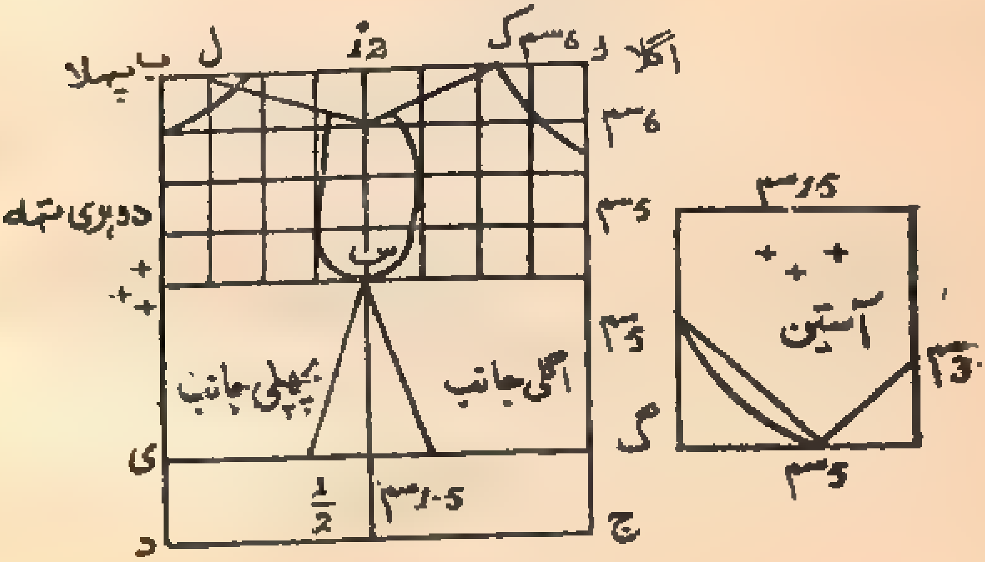


بلاؤز اگر آگے یا پیچھے سے کھلا رکھنا ہو، تو کھلے حصے

پر پٹی لگا کر بٹن لگا لیں۔ بعد ازاں استری کر لیں۔

فراک سینا 4 سال سے 7 سال کے بچوں کے لیے فراک میں تقریباً 2 میٹر کپڑا لگتا ہے۔ رنگ اور ڈیزائین حسب پسند خرید کر آپ فراک تراشنے کے لیے کاغذ پر خاکہ کھینچ لیں۔

خاکہ


اگلا
د
6سم
ک
12
ل
ب
پچھلا
6سم
5سم
دوہری تہہ
س
5سم
پچھلی جانب
اگلی جانب
گ
ی
½
1.5سم
ج
د
15سم
آستین
13
5سم

خاکہ کھینچنے کا طریقہ باڈی بلاک (Bodice block)

(1) ایک مربع 12 × 12 لے لیں اور اس کو چار حصوں میں تقسیم کر لیں۔ تا کہ 6 × 6 کے چار خانے بن جائیں۔

(2) اوپر والے دو خانوں کو دونوں جانب 4 حصوں میں تقسیم کر لیں۔

(3) نقطہ ب سے (پچھلی جانب) 5.1 × 6 سم لے کر پچھلی جانب کا گلا کھینچ لیں۔

(4) نقطہ ل کو نقطہ س سے ملا دیں۔ نقطہ س کو نقطہ ص سے گولائی میں ملا دیں۔ ، ج د کے متوازی 8 سم اوپر لائین گ ج کھینچ لیں۔

(5) اگلی جانب کا گلا 6 سم 6 سم تراشیں۔

(6) ک کو س سے ملا کر ک ر=ل س لے لیں۔ نقطہ ر کو نقطہ ص سے گولائی میں ملا دیں۔

کاٹنے کا طریقہ باڈی (Body) کا خاکہ پنوں کی مدد سے کپڑے پر رکھ کر کاٹ لیں۔ گھیرے کے لیے آپ جتنا کپڑا لگانا چاہیں کاٹ لیں۔ عموماً 38 سم × 91 سم ایک جانب کے لیے مناسب ہوتا ہے۔ آستین بھی کاٹ لیں۔

سینے کا طریقہ (1) کندھے سی کر جوڑ لیں۔

(2) گلا بنا لیں، باڈی کی پچھلی جانب بٹنوں کے لیے پٹی لگا لیں۔

(3) باڈی کی دونوں طرف سینے سے پہلے ڈارٹ ڈال لیں۔ پھر دونوں طرف سی لیں۔

(4) پہلے آستین کے سروں پر چنٹیں ڈال کر پٹی سی لیں۔ پھر ان کو جوڑ کر کندھے پر چڑھا لیں۔

(5) گھیرے پر چنٹیں ڈال کر باڈی سے جوڑ دیں۔

(6) کھیر کو ترپ لیں ۔

(7) بٹن لگا کر استری کر لیں ۔

اونی اور ریشمی کپڑے دھونا

ہر قسم کے کپڑے دھونے کے لیے آپ کو مندرجہ ذیل سامان (Equipment) درکار ہوگا ۔

(1) سنک (Sink) : اگر سنک مہیا ہو سکے تو بہت بہتر ہے کیونکہ اس میں کپڑے دھونے سے کم وقت اور کم محنت صرف ہوتی ہے ۔ سنک اتنی اونچائی پر بنا ہوا ہونا چاہیے کہ دھونے والا آسانی سے کھڑا ہو کر کپڑے دھو سکے ۔

(2) بائلر (Boiler) : بعض کپڑوں کو اُبالنا ضروری ہوتا ہے تاکہ وہ جراثیم سے پاک ہو جائیں ۔ اس لیے اُبالنے کے لیے کچھ انتظامات کرنے ضروری ہیں ۔ گھر میں کپڑے دھونے کے لیے لوہے کا ٹب مناسب ہے ۔ اگر یہ موجود نہ ہو تو بالٹی بھی اس مقصد کے لیے استعمال میں لائی جا سکتی ہے ۔

(3) ٹب اور بالٹیاں : ٹب اور بالٹیاں دھلائی کے لیے نہایت اہم ہیں کیونکہ دھلائی کے کئی مرحلے ان میں سے گزرتے ہیں ۔ مثلاً بھگونے کھنگالنے , رنگ ، نیل اور کلف دینے کے لیے اس سامان کا ہونا ضروری ہے ۔ گھریلو دھلائی کے لیے ایک ٹب یا دو بالٹیاں کافی ہیں ۔

(4) تمام چینی کے تسلے اور چلمچیاں (Enamel bowls and basins) رنگائی اور دھلائی میں کئی مقاصد کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں ۔ درمیانی سائز کے تسلے اونی اور ریشمی کپڑے دھونے کے لیے درکار ہوتے ہیں اور چھوٹی چلمچیاں داغ دھبے دور کرنے کے لیے استعمال میں لائی جاتی ہیں ۔

(5) پانی کے لگن اور چمچے (Spoons and containers):
دو یا تین لکڑی کے چمچے کلف تیار کرنے اور رنگ اور نیل گھولنے کے لیے درکار ہیں ۔ ایک یا دو دھات کے چمچے کپڑے وغیرہ اٹھانے کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتے ہیں ۔

کام کے آخری مرحلے

(1) استری : استری کی کئی اقسام ہوتی ہیں ۔ مثلاً بجلی ، کوئلے اور بھاپ کی استریاں ۔ بجلی کی استری سب سے زیادہ فائدہ مند ہے ۔

(2) استری کرنے کے تختے ۔

استری کرنے کے تختے کام کو ہلکا اور آسان بنا دیتے ہیں ۔ استری کے تختے شکل اور جسامت میں مختلف ہوتے ہیں ۔ عموماً ان کی اوپر کی سطح فلالین یا روئی کے پیڈوں سے ڈھکی ہوئی ہوتی ہے ۔ اگر اس قسم کے تختے مہیا نہ ہوں تو کوئی بھی

لکڑی کی ہموار اور چوڑی سطح کام میں لائی جا سکتی ہے۔ خاص کر ساڑھیوں اور چھوٹے کپڑوں کے لیے تختے پر رکھ کر استری کرنا ضروری ہے۔ لکڑی کی ہموار سطح پر کوئی موٹا کمبل چادر سے ڈھک کر استری کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اونی کپڑوں کی دھلائی

اونی کپڑوں کی دھلائی میں احتیاط لازمی ہے اس لیے ہمیں اونی کپڑوں کے متعلق کچھ معلومات ہونی چاہیں تاکہ ہم دھونے اور سنبھالنے میں احتیاط برت سکیں۔

اون ایک حیوانی ریشہ ہے، جس کی بناوٹ بہت نازک ہوتی ہے۔ رطوبت، حرارت اور الکلی اون کے ذروں کو نرم کر دیتی ہیں۔ جس سے اس کے ریشے اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ نتیجے کے طور پر کپڑا جڑ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ الکلی ان کی بناوٹ کو نقصان پہنچاتی ہے۔ جس سے اس گا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔ غیر متناسب حرارت بھی نقصان دہ ہوتی ہے، کیونکہ اس سے اون کے ریشے پھیلتے اور سکڑتے ہیں اور نتیجے کے طور پر کپڑا جڑ جاتا ہے اور سکڑ جاتا ہے۔ اون رطوبت کو

جذب کرتا ہے اور اس کا وزن پانی سے بڑھ جاتا ہے ۔ اس لیے اونی کپڑا ڈھیلا ہو جاتا ہے اور اس کی شکل بد نما ہو جاتی ہے ۔

ان تمام باتوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے ہمیں اونی کپڑے دھونے کے دوران میں مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے :-

1 ۔ گیلے کپڑے کو لٹکانا نہیں چاہیے ۔

2 ۔ غیر متناسب اور زیادہ حرارت کے استعمال سے احتراز کرنا چاہیے ۔

3 ۔ الکلی کا استعمال نہیں کرنا چاہیے ۔

اب دھونے کا مرحلہ در پیش ہے ۔

تیاری اونی کپڑے ڈھیلی بناوٹ کے ہوتے ہیں ، اس لیے گرد کے ذرات ان میں اٹک جاتے ہیں ۔ چنانچہ دھونے سے پہلے کپڑے کو اچھی طرح جھٹک کر گرد جھاڑ لینی چاہیے ۔ اگر کپڑے میں کوئی سوراخ یا پھٹا ہوا حصہ ہو تو اس کی مرمت کر لیں ۔

ہاتھ سے بنے ہوئے کپڑے کی عموماً بناوٹ خراب ہوتی ہے ۔ ان کو دھونے سے پہلے کسی کاغذ پر ہموار سطح پر رکھ کر ان کا خاکہ پنسل سے کھینچ لینا چاہیے ۔ کپڑا دھونے اور رطوبت دور کرنے کے بعد کپڑا اس خاکے پر

رکھ کر اپنی اصلی شکل میں لانے کے لیے کوشش کرنی چاہیے - اونی کپڑا اگر کسی سوراخوں والی سطح پر پھیلا کر سکھایا جائے تو نتیجہ اچھا برآمد ہوتا ہے ، کیونکہ سوراخوں میں سے ہوا کی آمد و رفت آسانی سے ہو سکتی ہے - اگر میز وغیرہ استعمال کی جائے تو کپڑے کو الٹ پلٹ کر سکھانا چاہیے -

داغ دھبے دور کرنا

تازہ داغ دھبے دور کرنا زیادہ آسان ہے- داغ کی اہمیت کے مطابق فوراً ٹھنڈے یا گرم پانی سے دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے - اگر داغ پرانا ہو اور اترتا نہ ہو تو کسی ہلکے سے تیزاب کا محلول استعمال کیا جا سکتا ہے -

بھگونا

اونی کپڑے عموماً بھگوئے نہیں جاتے - مگر نئے بنے ہوئے کپڑے جو کہ پہلی مرتبہ دھوئے جا رہے ہوں تھوڑی دیر کے لیے (4 سے 6 منٹ تک) ضرور بھگونے چاہییں - نیم گرم پانی جس میں تھوڑا سا بورک گھولا گیا ہو ، نئے اونی کپڑے بھگونے کے لیے اچھا ہے -

پانی کی تیاری

اونی کپڑے دھونے میں پانی کی تیاری لازمی ہے - پانی ہلکا اور

نیم گرم ہونا چاہیے ۔ بھگونے ، دھونے اور کھنگالنے کے لیے ایک ہی حرارت کا پانی استعمال کرنا چاہیے ۔ اس لیے کافی مقدار میں نیم گرم پانی تیار رکھیے ۔

صابن ریٹھے ، فلیکس (Flakes) یا صابن کا محلول آونی کپڑے دھونے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے ۔

دھونے کا طریقہ پانی اور صابن سے جھاگ تیار کیجیے ۔ تمام کپڑے باری باری ہلکے ہاتھوں سے دھوئیے ۔ جب جھاگ بیٹھنے لگے اور پانی گندا ہو جائے تو دوبارہ جھاگ تیار کیجیے ۔

ایک پیالہ صابن میں اگر دو چھوٹے چمچے ایمونیا کے شامل کرکے جھاگ تیار کیا جائے تو کپڑے بہتر دھلتے ہیں ۔

یکساں حرارت کے پانی میں کئی بار کھنگالیے تاکہ تمام صابن دور ہو جائے ۔ اگر کپڑے میں صابن رہ جائے گا تو کپڑے میں سے بو آئے گی ۔ سفید آونی کپڑوں کے لیے کھنگالنے کے پانی میں تھوڑا سا لیموں کا رس (Citric acid) حل کر لیں اور رنگ دار چیزوں کے لیے ذرا سا سرکہ (Vinogar) شامل کر لیں ۔ یہ کپڑے کو تازہ اور چمک دار بنا دیتے ہیں ۔

آونی کپڑے سے رطوبت دور کرنا نہایت ضروری ہے ، مگر

کپڑے کو نچوڑ کر پانی دور نہیں کرنا چاہیے ، کیونکہ یہ بعد ازاں ضرر رساں ثابت ہوگا ۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ کسی خشک کپڑے یا تولیے میں اونی کپڑے کو لپیٹ کر ہتھیلیوں سے دبائیں ۔

سکھانا

اونی کپڑے دھوپ میں سکھانا مناسب نہیں ہے ، کیونکہ اس سے کپڑے کو ضرر پہنچتا ہے ۔ رطوبت دور کرنے کے بعد کپڑے کو ہلکا سا جھٹکیے اور اس کے بعد ہموار سطح پر رکھ کر پھیلا دیجیے ۔ سوکھنے کے دوران میں کپڑے کو الٹیے پلٹیے اور کئی بار جھٹکیے ۔

آخری درجہ (Finishing)

استری کے استعمال میں خاص احتیاط برتنی چاہیے ۔ مشین سے بنے ہوئے کپڑوں پر ہلکی گرم استری پھیرنی چاہیے ۔ ہاتھ کی بنی ہوئی چیزیں ابھی نم ہی ہوں تو ان پر استری کر لینا چاہیے ۔ اگر وہ پوری طرح سوکھ جائیں تو ایک نیم گیلا ململ کا ٹکڑا اوپر رکھ کر استری پھیرنی چاہیے ۔

کئی اونی کپڑوں کے اوپر ابھرے ہوئے ریشے ہوتے ہیں۔ ان پر استری نہیں کرنی چاہیے ۔ سوکھ جانے کے بعد انہیں کسی نرم برش سے آہستہ آہستہ رگڑنا چاہیے ۔

استری پھیرنے سے کپڑا بدنما ہو جائے گا ۔ اس لیے ہمیشہ استری دبا کر اٹھا لیجیے اور پھر دوسری جگہ رکھ کر دبائیے ۔ اسی طرح پورے کپڑے پر استری ہو جائے گی ۔

ریشمی کپڑوں کی دھلائی

ریشم بھی ایک نازک حیوانی ریشہ ہے ۔ یہ کئی لحاظ سے اون سے مختلف ہوتا ہے ۔ مثال کے طور پر یہ سکڑتا جڑتا یا ڈھیلا نہیں ہوتا ۔ ریشمی کپڑے عموماً اونی کپڑوں کی طرح ہی دھوئے جاتے ہیں ۔

تیاری

دھونے سے پہلے ادھڑے اور پھٹے ہوئے حصوں کی مرمت کیجیے ورنہ دھلنے سے شگاف بڑے ہو جائیں گے ۔

داغ دھبے دور کرنا
(Stain removal)

نئے اور تازہ داغ آسانی سے گرم یا ٹھنڈے پانی سے دور ہو سکتے ہیں ۔ تیز الکلی اور تیزاب وغیرہ ریشمی کپڑے کے لیے ضرر رساں ہیں ۔ پرانے اور سخت دھبوں کے لیے بورک یا سوڈیم پربوریٹ (Sodiam perborate) کا ہلکا محلول استعمال کریں ۔

سفید ریشم کے لیے ہائیڈروجن پر اوکسائیڈ ، ایمونیا کے چند قطروں کےہمراہ استعمال کریں۔ چکنائی کے دھبے دھونے سے صاف نہیں ہوتے ، اس لیے انہیں دھونے سے پہلے کسی چکنائی جذب کرنے والے محلول سے دور کرنا چاہیے۔

بھگونا (Steeping) ریشمی کپڑوں کو بھگونا زیادہ ضروری نہیں کیونکہ یہ آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں۔ بہت زیادہ میلے کپڑے نیم گرم پانی میں تھوڑے عرصے کے لیے بھگوئے جا سکتے ہیں۔

صابن اور پانی کوئی اچھا سا صابن استعمال کرنا چاہیے ، کیونکہ ریشم ایک قیمتی کپڑا ہے۔ فلیکس ، ریٹھے یا صابن کا محلول استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ریشم کے لیے پانی ہلکا ہونا ضروری ہے۔

صابن کے محلول کی تیاری صابن کو گرم پانی میں حل کیجیے اور پھر ٹھنڈا پانی کافی مقدار میں شامل کیجیے تاکہ محلول نیم گرم ہو جائے۔ اگر ریٹھے استعمال کیے جائیں تو انہیں مامل میں سے چھان لینا چاہیے۔

دھونے کا طریقہ کپڑے کو صابن کے محلول میں ڈال کر آہستہ آہستہ رگڑیے اور

مل کر دھوئیے - زیادہ گندے حصوں میں زیادہ صابن لگا کر رگڑ لیجیے - نہایت گندے کپڑوں کے لیے پانی میں بورک یا تھوڑا سا ایمونیا شامل کیجیے - کھنگالتے وقت پانی میں سرکہ یا لیموں کا رس ڈالنے سے کپڑے کی چمک بڑھ جاتی ہے -

سکھانا

سکھانے سے پہلے کپڑوں کو ہاتھوں سے نچوڑئیے تاکہ تمام نمی خارج ہو جائے - سکھانے کے لیے زیادہ حرارت استعمال نہ کی جائے - چھوٹے کپڑوں کو سکھانے کی ضرورت نہیں ہوتی - ان کو تھوڑی دیر تک خشک کپڑے میں دبانے کے بعد استری کر لینا چاہیے اور جہاں تک ممکن ہو سکے زیادہ دھوپ میں کپڑوں کو نہیں سکھانا چاہیے - ریشم کو استری کرنے سے پہلے نم نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس سے پانی کے دھبے رہ جائیں گے -

آخری درجہ (Finishing)

زیادہ گرم استری کا استعمال نقصان دہ ہے ، کیونکہ اس سے کپڑا اکٹھا ہو جاتا ہے - نیم گرم استری کا استعمال ٹھیک ہے - استری پھیرنے سے پہلے کاغذ پر پھیر کر دیکھ لینا چاہیے -

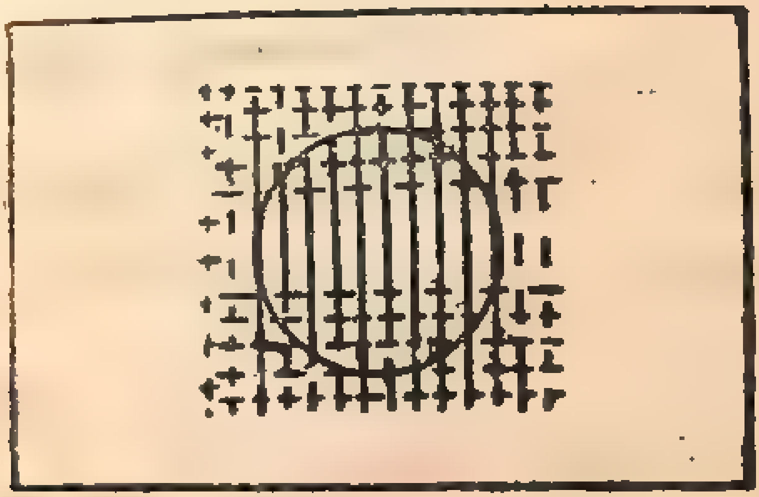
پیوند اور رفو

1 - سوراخ پر رفو کرنا :

اگر کسی کپڑے میں معمولی سا سوراخ

ہو جائے تو اس پر مندرجہ ذیل طریقے سے رفو کیا جا سکتا ہے ۔ دھاگوں کے ادھڑے ہوئے سروں کو تیز قینچی سے کتر ڈالیے ۔ سوراخ کے ایک طرف سے $\frac{3}{4}$ سم کپڑا چھوڑ کر چھوٹے چھوٹے ٹانکوں سے کام شروع کر دیں ۔ سوراخ کے اوپر متوازی دھاگے چھوڑتی جائیں ۔ سوراخ کے چاروں طرف $\frac{3}{4}$ سم کپڑا ٹانکوں میں لائیں ۔ اب سوئی کا رخ دوسری طرف موڑ لیں اور دھاگے سے سوئی کی مدد سے چٹائی کی طرح بن لیں ۔ اس مرتبہ بھی چاروں طرف $\frac{3}{4}$ سم ٹانکوں سے بھریں ۔ کام میں صفائی کا اور ٹانکوں کی یکسانیت کا خاص خیال رکھیں ۔ دھاگہ مضبوط مگر باریک ہونا چاہیے اور کپڑے کے رنگ سے ملتا ہوا ہونا چاہیے ۔

خاکہ

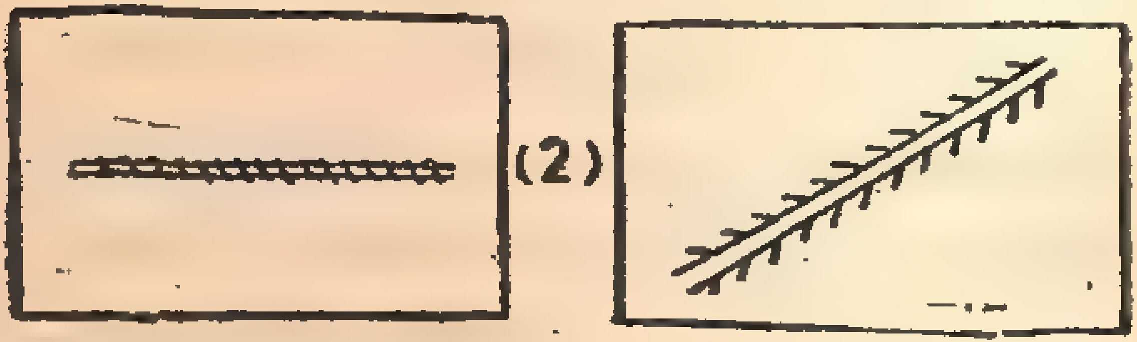


(1)

سوراخ رفو کرنا

2 ۔ سیدھا چرا ہوا
(Straight tear)

چرے ہوئے دونوں سروں کو اکٹھا کر کے کاغذ پر رکھ کر کچا کر لیں اور پھر سیدھے چھوٹے چھوٹے ٹانکے لگا کر اس کو بھر دیں ۔ بعد ازاں پیچھے سے کاغذ کو پھاڑ ڈالیں ۔ اگر ترچھا ہو تو ترچھے ٹانکے لگائیے ۔

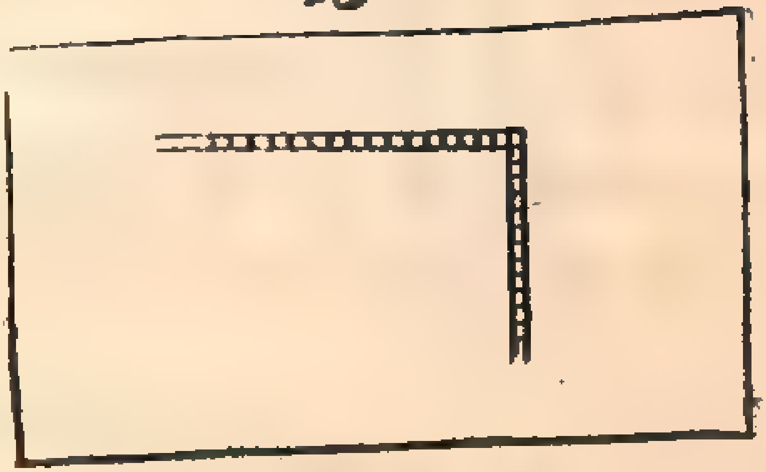


(2)

3 ۔ تین طرفہ چرے ہوئے کپڑے پر رفو

چرے ہوئے سروں کو ملا کر کاغذ پر کچا کرلیں ۔ اب ایک کنارے سے تھوڑا سا کپڑا چھوڑ کر سیدھے ٹانکے ساتھ ساتھ لگانے شروع کریں اور درمیانی کونے کی طرف جائیں ۔ کونے پر تین چار ٹانکے اوپر تلے لگائیں تاکہ پکا ہو جائے ۔ اب تیسرے کنارے کی طرف ٹانکے لگائیں اور ختم ہونے پر تھوڑا سا کپڑا چھوڑ کر بند کو دیں کاغذ کو پھاڑ ڈالیں ۔

خاکہ

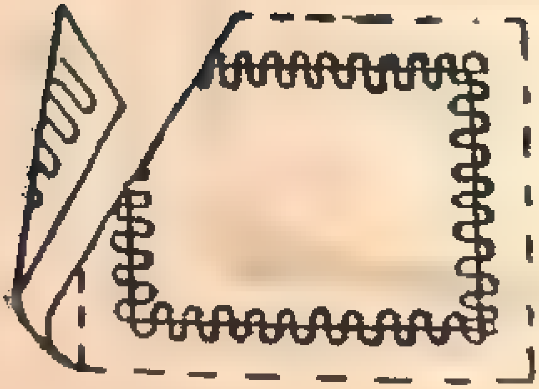


(3)

ہاتھ کے علاوہ سینے کی مشین سے بھی رفو کیا جا سکتا ہے۔ چرے ہوئے کنارے ملانے کے بعد کپڑے کو فریم میں تن لیں اور مشین سے (کڑھائی) کی طرح فریم کو آگے پیچھے کر کے ساتھ ساتھ ٹانکے لگائیں۔

پیوند لگانا (1) اگر سوراخ بڑا ہو تو رفو کے بجائے پیوند لگانے کی کوشش کریں۔ رفو لگانے کے لیے آسی قسم اور رنگ کا کپڑا استعمال کریں۔ پھٹے ہوئے سرے قینچی سے کاٹ کر سوراخ کو گول یا چوکور کر لیں۔ اب پیوند کو سوراخ سے 3 سم زیادہ بڑا کاٹ کر پیوند الٹی طرف سوراخ پر رکھ کر کچا کر لیں۔ مشین یا ہاتھ کے ساتھ ساتھ ٹانکے (جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے) بھریں۔ کونوں پر دونوں طرف سے ٹانکے لگائیں۔ یہ طریقہ رفو سے ملتا جلتا ہے۔

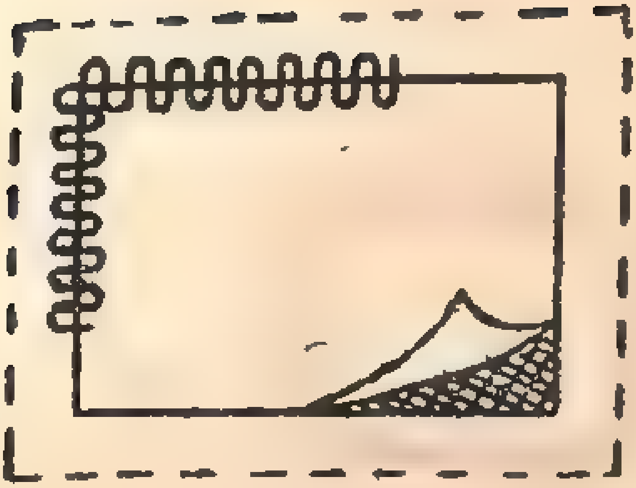
خاکہ



(4)

(2) اس طریقے میں پہلے طریقے کے پیوند سے صرف اتنا فرق ہے کہ بجائے زیادہ کاٹنے کے یہ سوراخ کے برابر بھی کاٹ لیا جاتا ہے۔ اس قسم کا پیوند بھاری کپڑوں اور اونی چیزوں کے لیے بہتر ہے۔ پیوند سوراخ میں بالکل ٹھیک آنا چاہیے۔ اب ایک اور پیوند پرانے کپڑے سے 3 سم زیادہ بڑا کاٹ لیں۔ پہلے پیوند کو سوراخ میں رکھ کر اور پرانے کپڑے کے پیوند کو الٹی طرف رکھ کر کچا کر لیں۔ طریقہ نمبر (1) کی طرح سیدھی طرف ٹانکے لگائیں۔ دھاگہ کپڑے کے مطابق ہونا چاہیے۔ جب پیوند مکمل ہو جائے تو پرانے کپڑے کا پیوند دوسری طرف سے کاٹ لیں۔

خاکہ



(5)

Inserted patch (3)

۔ پھٹا ہوا حصہ نکال کر سوراخ کو چوکور کرلیں۔ پھر چاروں کونوں میں قینچی سے ترچھے نشان کاٹ لیں۔ پیوند کو سوراخ کے نیچے رکھ کر اُلٹی طرف سے کچا کر لیں۔ اب سیدھی طرف سے کچے کے توپر سی لیں۔

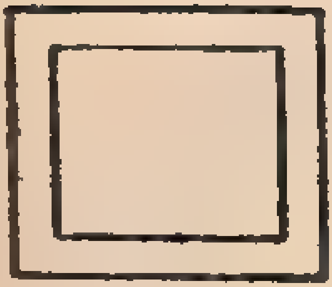
سوراخ پر جو کنارے چھوڑے ہیں ان کو اُلٹا کرلیں۔ پیوند کے سروں کو ان کناروں سے کپڑا کاٹ کر دونوں سروں کو اکٹھا کر کے مچھلی ٹانکا (Herring bone stitch) کرلیں۔ یہ یاد رہے کہ مچھلی ٹانکا اُلٹی طرف ہوگا اور سیدھی طرف کوئی کوئی ٹانکا نظر آئے گا تاکہ مکمل پیوند اس طرح نظر آئے جیسا کہ نیچے شکل میں دیکھا

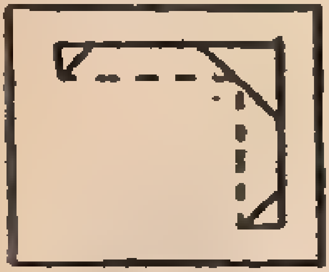
گیا ہے ۔

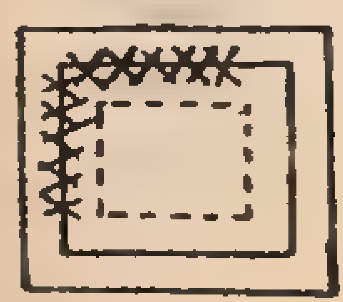
(4) پھٹے ہوئے حصے کو کاٹ کر چوکور یا مستطیل کر لیں ۔ اسی کپڑے کا پیوند 3 سم بڑا کاٹ لیں ۔ پیوند کو الٹی جانب رکھ کر سروں کو الٹا کر کے کچا کر لیں ۔

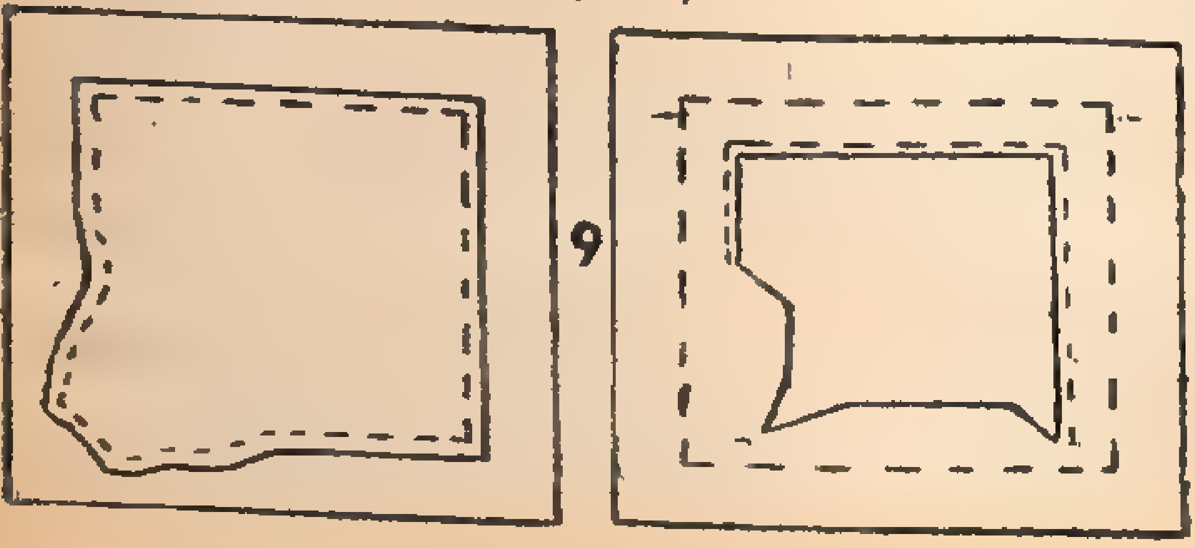
سیدھی طرف اوپر کو لیں ۔ سوراخ کے کناروں پر قینچی سے ترچھے نشان کاٹ لیں ۔ اب سروں کو الٹا کر کے کچا کر لیں ۔ یہ پیوند Hemmed patch کہلاتا ہے

خاکہ


(6)


(7)


(8)


9

سردیوں میں ٹھنڈے کپڑوں کو اور گرمیوں میں گرم کپڑوں کو احتیاط سے رکھنا سیکھیے ۔

گرم کپڑوں کی حفاظت

سردی کا موسم ختم ہوتے ہی گرم کپڑے اُتر کر جمع ہونے شروع ہو جاتے ہیں کیونکہ گرمی میں گرم کپڑوں کا استعمال نہیں ہوتا ، اِس لیے اُن کو حفاظت سے رکھنا ضروری ہے تاکہ دوسرا موسم آنے تک یہ محفوظ رہیں ۔

جب گھر کے افراد گرم کپڑوں کا استعمال ترک کر دیں تو آپ کا فرض ہے کہ تمام کپڑوں کو اُتار کر دیکھیں بھالیں ۔ جو کپڑا پہننے کے قابل نہ رہا ہو اس کو الگ کریں اور جو عام استعمال کے کپڑے ہیں اُن کو علیٰحدہ صندوق میں رکھنے کا انتظام کریں ۔ بعض کپڑے ایسے ہوتے ہیں ، جو موسم کے آخر میں بنوائے گئے ہوں، ان کو الگ رکھنا چاہیے

گرم کپڑوں کو صندوقوں میں بند کرنے سے پہلے ان کی صفائی نہایت ضروری ہے ، ورنہ کیڑا لگ جانے کا خطرہ ہے ۔

کپڑوں کی صفائی

چھوٹے اور ہاتھ سے بنے ہوئے کپڑے گھر میں دھوئے جا سکتے ہیں ۔ گرم کوٹ کمبل ، وغیرہ بازار سے ڈرائی کلین

(Dryclean) کروائے جاتے ہیں ، مگر کمبل وغیرہ گھر پر بھی صاف کیے جا سکتے ہیں ۔

اونی کپڑوں کو گھر میں دھونے کے لیے احتیاط لازمی ہے ۔ اونی کپڑوں کی دھلائی میں مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں :-

(1) زیادہ گرم پانی ہرگز استعمال نہ کریں ۔
(2) ایک کپڑے کو ایک ہی وقت میں دھوئیں ۔
(3) اونی کپڑوں کو ابالنا ، بھگونا اور زور سے رگڑ کر ملنا نہیں چاہیے ۔
(4) کپڑا دھونے سے پہلے خوب گاڑھا جھاگ تیار کریں ۔
(5) صابن دور کرنے کے لیے یکساں حرارت کے پانی میں کئی بار کھنگالیے ۔
(6) کپڑے کو سائے میں سکھائیے اور سوکھنے کے دوران کپڑے کو بار بار جھاڑئیے ۔
(7) کپڑوں کو صندوق میں بند کرنے سے پہلے دو گھنٹے تک دھوپ میں پڑا رہنے دیں تاکہ جراثیم وغیرہ ہلاک ہو جائیں ۔

کپڑوں کو احتیاط سے رکھنا

کپڑوں کو سنبھالنے سے پہلے ہوا اور دھوپ میں کم از کم 6 گھنٹے تک رکھیں ۔ کوٹ اور کمبل وغیرہ

کو ہینگروں پر لٹکا کر دھوپ میں کئی گھنٹے تک رکھیں اب کپڑوں کو احتیاط سے تہہ کر لیں نئے کپڑوں کی تہوں میں اگر ہو سکے تو ٹشو پیپر (Tissue paper) رکھیں تاکہ شکن نہ پڑیں ۔ کپڑوں کو بھاری کاغذوں اور اخباروں میں لپیٹ کر صندوق میں رکھیں ۔ کپڑوں کو کیڑے سے بچانے کے لیے کیڑوں کو مارنے والی دوا کو صندوق میں ڈالنا چاہیے ۔ بہترین دوا فینائل کی گولیاں ہیں ۔ اس کے علاوہ نیم کی سوکھی پتیاں ، سرخ مرچیں اور تمباکو کے سوکھے پتے بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں ۔ بو دور کرنے کے لیے استعمال سے پہلے خوب ہوا اور دھوپ لگوائیے ۔ اس کے علاوہ گرمیوں کے دوران میں بھی گرم کپڑوں کو ایک بار ضرور دھوپ لگانی چاہیے ۔

ٹھنڈے کپڑوں کی حفاظت

موسم گرما کے اختتام پر ٹھنڈے کپڑوں کو سنبھالنا ہر ایک کا فرض ہے ۔ کیونکہ سردی کے دوران ٹھنڈے کپڑے کی ضرورت نہیں ہوتی ، اس لیے احتیاط اور حفاظت لازم ہے ۔

سب سے پہلے کپڑے رکھنے کی جگہوں کی صفائی کیجیے ۔ تمام کپڑے باہر نکال کر پھیلا لیجیے اور پھر ترتیب سے جھانٹ لیجئے ۔ ان میں سے کچھ کپڑے ایسے

ھی ہوں گے ، جن کی ضرورت سردی میں بھی ہو گی ۔ مثلاً
بستر چادریں ، مردانہ قمیض ، شلواریں وغیرہ ۔
پرانے اور پھٹے ہوئے کپڑے علیحدہ کر لیجیے اور
جن کپڑوں کو سنبھالنا مقصود ہو ان کی صفائی کیجیے ۔

کپڑے کی صفائی

کپڑوں کی صفائی کے طریقے کا انحصار مختلف باتوں پر ہے ۔ کپڑے کی صفائی سے پہلے ان سوالات کا مطالعہ کیجیے اور ان کا جواب دینے کی کوشش کیجیے ۔

(1) کپڑا کس قسم کا ہے ؟ مثلاً کاٹن (سوتی) ، الینن، اونی ، ریشمی یا مصنوعی ریشم کا ہے یا ان کی ملاوٹ سے بنایا گیا ہے ۔

(2) کیا رنگ پکا ہے ؟

(3) کیا کپڑے کی ساخت اس طرح کی ہے کہ اسے ڈرائی کلین کرایا جائے یا دھویا جائے ؟

کپڑوں کی صفائی میں مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں ۔

1 ۔ ہمیشہ نیم گرم پانی استعمال کریں ۔

2 خوب گاڑھا جاگ تیار کریں ۔

3 ۔ ریشمی کپڑوں کو زور سے نہ ملیے اور نہ ہی رگڑیے بلکہ نرم ہاتھوں سے نچوڑ کر دھوئیے ۔

4 ۔ کپڑے کو کئی بار کھنگالیے ۔

5 ۔ کپڑے کو اچھی طرح نچوڑا کر پانی نکال دیجیے

6 ۔ سایہ دار جگہ پر تھوڑی دیر تک پھلائیے ۔

7 ۔ کپڑے پر استری اس وقت کیجیے جب کہ وہ کچھ گیلا ہی ہو

8 ۔ کچے رنگ کے کپڑوں کو پکے رنگ کے کپڑوں یا سفید کپڑوں کے ساتھ نہ دھوئیے ۔

9 سوتی کپڑوں کو ایک رات پہلے پانی میں بھگوئیے ۔

10 ۔ زیادہ میلے کپڑوں کو ابال کر دھوئیے ۔

11 ۔ سفید کپڑوں کو دھو کر نیل لگائیے ۔

12 ۔ دھونے سے پہلے داغ دھبے دور کر لیجیے ۔

13 ۔ جب کپڑے سوکھ جائیں تو انھیں تہہ کر لیجیے ۔

کپڑوں کو سنبھالنا

کپڑوں کو صندوق میں بند کر سے پہلے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں ۔

1 ۔ کپڑوں میں نمی بالکل نہ ہو ورنہ کیڑا لگنے کا خطرہ ہے ۔ اس لیے کپڑے بند کرنے سے پہلے انھیں کئی گھنٹوں تک دھوپ میں رکھیے ۔

2 ۔ کلف دار کپڑے ہرگز صندوق میں بند نہ کریں کیونکہ کلف کیڑوں کی پرورش کرتا ہے ۔

3 ۔ زیادہ پرانے کپڑوں کو علیحدہ صندوق میں بند کریں ۔

کپڑوں کو صندوں کے منہ تک بھریے اور پھر دبا کر ڈھکنا بند کر دیجئے ، تا کہ ہوا کا گزر نہ ہو اور نہ ہی صندوق میں ہوا کے لیے جگہ ہو ۔ سردیوں کے دوران ٹھنڈے کپڑوں کو ایک دفعہ دھوپ اور ہوا میں پھیلائیے ۔

کپڑوں کی فہرست بنا کر اور کاغذ پر لکھ کر صندوقوں میں چپکائیے ، تا کہ معلوم ہو سکے کہ کون سے صندوق میں کس قسم کے کپڑے بند کیے گئے ہیں ۔

لباس کے مسئلے میں گھر کے دوسرے لوگوں کی مدد

ہم لباس کے مسئلے میں دوسروں کی مدد کس طرح کر سکتے ہیں ؟

گھر کا ہر فرد لباس کا ضرورت مند ہوتا ہے ۔ لباس نہ صرف ہمارے مذاق کو ظاہر کرتا ہے بلکہ اس سے ہماری شخصیت بھی دوسروں پر بخوبی عیاں ہو سکتی ہے ۔

گھر کے ہر فرد کو اپنے کپڑوں کی تعداد اور قسم کا علم ہونا چاہیے تا کہ وہ اس بات سے واقف ہو کہ اس کو کن کپڑوں کی ضرورت ہے ۔

کپڑا خریدنے کے لیے پیسے کی ضرورت ہے ۔ لیکن اگر ہم عقلمندی سے خرج کریں تو ہم کم پیسوں میں عمدہ

چیز خرید سکتے ہیں ۔ اس کے علاوہ ہر فرد کو اس سے واقف ہونا چاہیے کہ کس قسم کا لباس اس کے لیے موزوں ہے ۔ مختلف قسم کی شخصیتوں اور مختاف جسامت اور رنگ کے لوگوں کے لیے مختلف قسم کے لباس موزوں ہوتے ہیں ۔

1 ۔ ڈرامائی (Dramatic)
2 ۔ کھلاڑی (Athletic)
3 ۔ نسوانی (Feminine)

1 ۔ ڈرامائی اس قسم کے لوگ خوش باش اور ہنس مکھ ہوتے ہیں ۔ میل جول کے مشتاق اور قدرت کے دلدادہ ہوتے ہیں ۔ جسامت میں لمبے ، پتلے اور نقوش خوبصورت ہوتے ہیں ۔ اس قسم کی شخصیت پر شوخ رنگ ، جھالریں اور بڑے پھولوں والے لباس زیب دیتے ہیں ۔

2 ۔ کھلاڑی یہ پھرتیلے ، جامہ زیب ، خود مختار ہوتے ہیں ۔ جسامت میں مضبوط اور لمبے ہوتے ہیں ۔ لباس میں ان کو دھندلے رنگ (Dull colours) سیدھی ، لکیریں اور چیک (Check) زیب دیتے ہیں ۔ بڑے کالر پسند کرتے ہیں ۔

3 ۔ نسوانی ایسے لوگ لچک دار جسم رکھتے ہیں اور نازک مزاج ہوتے ہیں ۔ ان کو ہلکے رنگ اور چھوٹے پرنٹ پسند ہوتے ہیں یہ خم دار ڈیزائنوں کو بہت پسند کرتے ہیں اور دوسروں کے دست نگر ہوتے ہیں ۔

ہر فرد ان تین قسم کی شخصیتوں میں سے کم و پیش ایک قسم رکھتا ہے ۔ وہ اپنے مزاج کے مطابق لباس کا انتخاب کر کے اپنی شخصیت کو اجاگر کر سکتا ہے ۔

اپنے کپڑوں کی فہرست بنائیے اور والدین کی مدد سے ان کی قیمت کا اندازہ لگائیے ۔

کپڑوں کی فہرست بناتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے ؟

1 ۔ موسم گرمیوں میں سردیوں سے مختلف قسم کا لباس پہنا جاتا ہے ۔ اگر آپ کو سردی کے موسم میں کپڑوں کے لیے فہرست بنانی ہو تو وہ مختلف ہو گی ، مثلاً آپ اس میں گرم کپڑے اور اون وغیرہ بھی شامل کریں گی ۔ اس لیے موسم کے لحاظ سے فہرست بنانا ضروری ہے ۔

بستی یا آبادی آپ گرم علاقے میں رہتی ہوں یا سرد علاقے میں ، آپ کی بستی کے لوگوں کے معیار اور مذاق کا آپ کے مذاق پر گہرا اثر پڑے گا ۔

مثلاً شہری لوگ دیہاتی لوگوں سے مختلف قسم کے کپڑے پسند کرتے ہیں ۔

3 ۔ آمدنی

لباس کے منصوبے پر خاندان کی آمدنی کا بہت اثر ہوتا ہے ۔ ایک خاندان ، جس کی آمدنی زیادہ ہے ، اس کے فرد نسبتاً اس خاندان کے افراد سے زیادہ کپڑے بنا سکتے ہیں جن کی آمدنی کم ہو ۔ لباس کی فہرست بنانے سے پہلے خاندان کی آمدنی کا خیال رکھنا ضروری ہے ۔

4 ۔ خاندان میں درجہ

خاندان کے بڑے افراد چھوٹے افراد سے زیادہ کپڑے بنا سکتے ہیں ۔ اس کے علاوہ والدین کا اکیلا بچہ زیادہ کپڑے بنا سکتا ہے ۔

5 ۔ موقع اور کام

خاص مواقع کی مناسبت سے مختلف کپڑے تجویز کیے جاتے ہیں ۔

فہرست بنانا

نئے کپڑوں کے لیے فہرست بنانے سے پہلے آپ کو اپنے موجودہ کپڑوں کے متعلق اندازہ ہونا چاہیے تا کہ ضرورت کے مطابق فہرست میں کپڑے درج کر سکیں ۔ فہرست عموماً ایک سال یا چھے مہینے کے لیے بنائی جاتی ہے ۔ ذیل میں چھے مہینوں کے لیے کپڑوں کی فہرست درج ہے اور ساتھ ہی ان کی قیمتوں کا اندازہ لگایا

گیا ہے - فرض کیجیے آپ کی عمر 15 سال ہے - آپ کی ضروریات کے مطابق گرمیوں کے موسم کے لیے آپ کے کپڑوں کی فہرست کچھ اس طرح کی ہو گی :-

1. قمیض	کپڑا	قیمت
سوتی قمیض = 6	12 میٹر	36 روپے
ریشمی تمیض = 2	5 میٹر	52 روپے
لنن کی تمیض = 2	4 میٹر	12 روپے
2 ـ شلوار		
سوتی شلواربں = 4	12 میٹر	24 روپے
ریشمی شلواریں = 2	6 میٹر	28 روپے
3 ـ دوپٹے		
ریشمی دوپٹے		
نائیلون پرنٹ = 2	5 میٹر	20 روپے
شفون = 1	2 میٹر	10 روپے
سوتی دوپٹے = 4	8 میٹر	16 روپے
4 ـ بنیان = 4 عدد سوتی		6 روپے
5 ـ جوتے = 2 جوڑی		25 روپے

6 - دیگر ضروریات -

دستی رومال	6 عدد	5 روپے
جرابیں	ایک جوڑا سوتی	3 روپے
	کل رقم =	210 روپے

کل رقم

6 مہینے کے لیے	=	210 روپے
1 مہینے کے لیے	=	35=6÷210 روپے

مذکورہ تخمینے سے اندازہ ہوتا ہے کہ کپڑوں پر ماہانہ اوسط خرچ 35 روپے آتا ہے -

کپڑے پسند کرنے اور خریدنے میں افراد خانہ کی مدد :

کپڑا پسند کرنے سے پہلے مندرجہ ذیل باتوں پر غور کرکے ان کے مطابق کپڑے کا انتخاب کریں - ایک عقلمند خریدار ان باتوں کو مدنظر رکھ کر موزوں کپڑا پسند کرے گا -

1 - جسامت موٹے شخص کو لمبی دھاری والا کپڑا پہننا چاہیے - اس سے وہ لمبا اور دبلا دکھائی دے گا - بڑے بڑے پھولوں والا کپڑا پہننے سے احتراز کرنا چاہیے ، کیونکہ اس سے اس کا موٹاپا اور زیادہ نمایاں ہوگا - اگر آپ دبلی اور لمبی ہیں تو سرخ رنگ اور

ترچھی دھاری والا (Horizontal) کپڑا پہنیے ۔

2 ۔ موقع (Occassion)

فرض کیجیے آپ کسی پارٹی میں پہننے کے لیے لباس بنانا چاہتی ہیں ۔ آپ کو چمک دار ریشمی اور جاذب نظر شوخ رنگ کا کپڑا خریدنا چاہیے ۔ اس کے برعکس کالج یا سکول میں پہننے کے لیے آپ کو سادہ ہلکے رنگ کے اور سوتی کپڑے خریدنے چاہئیں ۔ اسی طرح مختلف موقعوں کے لیے مختلف کپڑے موزوں ہوتے ہیں ۔

3 ہفت رنگی (Versatility)

اس کا مطلب ہے کہ انتخاب کرتے وقت آپ ایسا کپڑا پسند کریں جو آپ کے موجودہ کپڑوں کے ساتھ ملا کر پہنا جا سکے مثلاً اگر آپ کے پاس دو تین اس قسم کی قمیضیں ہیں ، جن میں زرد رنگ نمایاں ہے تو آپ زرد رنگ کا دوپٹہ خرید کر ان قمیضوں کے ساتھ استعمال کر سکتی ہیں ۔

4 ۔ رقم

یہ ایک لازمی امر ہے کہ آپ موجودہ رقم کے حساب سے کپڑا بنائیں

5 ۔ جاذبیت

آپ پر جو رنگ اور کپڑا زیادہ زیب دیتا ہے وہی خریدیے ۔

6 ۔ کپڑے کی پہچان

کپڑا پسند کرنے کے لیے آپ کو مختلف اقسام کے کپڑوں کی پہچان ہونی چاہیے اور ان کی خصوصیات کا علم ہونا بھی ضروری ہے۔ مثلاً

(1) پائیداری اور مضبوطی (2) آسانی سے دھلنے والا (3) آسانی سے محفوظ رکھا جانے والا (4) آسانی سے سلنے والا (5) پکا رنگ (6) خوبصورت اور جدید ڈیزائن (7) آرام دہ۔

آپ مختلف طریقوں سے کپڑوں کی شناخت کر سکتی ہیں:-

1 ۔ ہاتھ سے محسوس کرنے سے 2 ۔ پھاڑ کر دیکھنے
3 ۔ سے ساخت اور بناوٹ سے ۔

مختلف قسم کے کپڑے، جن کو محسوس کرنے اور پھاڑ کر دیکھنے سے چند خصوصیات ظاہر ہوتی ہیں وہ یہ ہیں:-

1 ۔ کاٹن

کاٹن بناوٹ میں قدرے بھدی ہوتی ہے۔ مگر محسوس کرنے سے نرم، ہموار اور نیم گرم معلوم ہوتی ہے۔ اس کے دھاگے آسانی سے ٹوٹ جاتے ہیں اور کنارے برش کی مانند اور نرم ہوتے ہیں۔ کاٹن قدرے بھدی آواز سے پھٹتی ہے۔

2 ۔ لنن ٹھنڈی ، ہموار اور خستہ محسوس ہوتی ہے۔ یہ ذرا مشکل سے اور قدرے بھدی آواز سے پھٹتی ہے۔ دھاگوں کے کنارے ناہموار اور ترچھے ہوتے ہیں۔

3 ۔ اونی کپڑا گرم ، نرم اور لچک دار محسوس ہوتا ہے۔ بھدی آواز سے پھٹتا ہے۔ دھاگوں کے کنارے ہموار ، نرم اور جلدی ادھڑنے والے ہوتے ہیں۔

4 ۔ ریشم ٹھنڈا ، ہموار اور لچک دار محسوس ہوتا ہے۔ دیکھنے میں چمک دار ہوتا ہے۔ آسانی سے اور باریک اور تیز آواز سے پھٹتا ہے۔ دھاگوں کے کناروں سیدھے اور نرم ہوتے ہیں۔

5 ۔ کپڑا خریدنا آمدنی کا بجٹ بنا لینے کے بعد خریدوفروخت کا وقت آتا ہے۔ تقریباً ہر لڑکی خریدوفروخت کو پسند کرتی ہے۔ جو لڑکی اپنی ضروریات کو سمجھتی ہے اور خرید و فروخت کرنا جانتی ہے ، وہ کم رقم خرچ کرکے اچھی چیزیں خرید سکتی ہے ، بہ نسبت اس لڑکی کے ، جس کو اپنی ضروریات کا اندازہ نہیں ہوتا اور نہ ہی وہ خریدو فروخت سے آشنا ہوتی ہے۔

ہم اچھے خریدار کیسے بن سکتے ہیں ؟

1 ۔ آپ کو جو چیزیں خریدنی ہیں ، ان کی فہرست بنا لیجیے اور آپ کے پاس جو رقم موجود ہے ، اندازہ لگائیے کہ آپ اس سے کیا کیا خرید سکتی ہیں ۔

2 ۔ کپڑے کی شناخت سیکھیے ۔

3 ۔ معتبر دکاندار سے معیاری کپڑے خریدیے ۔ نقلی ، سستے اور انوکھے کپڑے خریدنے سے پرہیز کیجیے ۔

4 ۔ آپ کو یہ علم ہونا چاہیے کہ کون سے کپڑے اور لباس آپ کو زیب دیتے ہیں ۔

5 ۔ دکاندار سے ایمانداری اور خوش اسلوبی سے پیش آئیے ۔

6 ۔ گھر آنے کے بعد خریدی ہوئی چیزیں احتیاط سے ٹھیک جگہ پر رکھیے اور ان کا حساب لکھ لیجیے ۔

گھر کے افراد کے کپڑے رکھنے کی جگہ

گھر میں کپڑے سنبھالنے کے لیے جگہ کا ہونا بہت ضروری ہے ، کیونکہ کپڑوں پر آمدنی کا کافی حصہ خرچ ہوتا ہے اس لیے ان کو سلیقے سے رکھنا ضروری ہے ۔ گھر میں جگہ جگہ بے ترتیبی سے پڑے ہوئے کپڑے نہایت برے معلوم ہوتے ہیں ۔ اس کے علاوہ ایسا

کرنے سے کپڑے کی پائیداری اور عمر میں کمی ہو جاتی ہے۔ سب افراد کے کپڑے ایک جگہ رکھنے سے بھی بہت سی خرابیاں پیدا ہونے کا امکان ہے۔ اس لیے سب کے پاس کپڑے رکھنے کے لیے علیحدہ جگہ ہونی چاہیے۔ کپڑے علیحدہ علیحدہ اور ترتیب سے رکھنے کی وجہ سے وقت اور محنت کی بچت ہوتی ہے۔ درازیں، الماریاں اور صندوق کپڑے رکھنے کے لیے استعمال میں لائے جا سکتے ہیں۔

- مختلف قسم کے کپڑوں کے لیے علیحدہ خانے ہونے چاہییں تا کہ نکالتے وقت آسانی ہو اور ترتیب بھی نہ بگڑے۔ کپڑے علیحدہ جگہوں پر رکھنے سے ہر فرد کو اپنے کل کپڑوں کے متعلق اندازہ ہوتا ہے اور نئے کپڑے بناتے وقت دقت محسوس نہیں ہوتی کیونکہ موجودہ کپڑوں کی تعداد کا صحیح اندازہ ہوتا ہے۔

- **کپڑوں کی احتیاط کے سلسلے میں اہل خانہ کی مدد۔**

جسمانی صحت و صفائی کے لیے صاف ستھرا لباس پہننا چاہیے۔ اس لیے کپڑوں کی صفائی اور احتیاط بہت ضروری ہے۔

روزانہ احتیاط (Daily care)

کپڑوں کے جلدی خراب ہونے کا عام سبب

بداحتیاطی اور غفلت ہے ۔ اس لیے آپ کو چاہیے کہ اپنے کپڑوں کا دھیان رکھیں ۔ اچھی طرح سے کپڑے پہنیں ، اتاریں اور سلیقے اور ترتیب سے رکھیں ۔ ذیل میں کپڑوں کی احتیاط کے سلسلے میں چند سادہ اصول درج ہیں ۔

1 ۔ جب آپ کوٹ اتاریں تو اسے اچھی طرح سے برش سے صاف کرنے کے بعد ہینگر پر لٹکا کو کچھ دیر ہوا میں رہنے دیں اور اس کے بعد الماری میں لٹکائیں ۔

2 ۔ کپڑوں کو ہمیشہ استری کرنے کے بعد پہنیں ۔

3 ۔ ٹوٹے ہوئے بٹن ، پھٹی ہوئی جگہوں اور آدھڑی ہوئی سیونوں کی جتنی جلدی ہو سکے مرمت کرنے کی کوشش کرنی چاہیے ۔

4 ۔ اگر آپ کے کپڑوں پر داغ دھبے لگ جائیں تو انھیں فوراً دور کرنے کی کوشش کیجیے ۔

5 ۔ بنیان وغیرہ ، جو جسم کے ساتھ پہنے جاتے ہیں اتارنے کے بعد ہوا میں لٹکانے چاہییں ۔ علاوہ ازیں انھیں جلد جلد تبدیل کرتے رہنا چاہیے ۔

6 ۔ جرابیں زیادہ دیر تک نہ پہنیں بلکہ جلد جلد تبدیل کرتے رہیں ۔

7 ۔ رین ، رومال وغیرہ رکھنے کے لیے داراز میں

خاص جگہ بنائیے ۔

8 ۔ پرس وغیرہ بھی صاف رکھیں اور برش کرتی رہیں ۔

گاہے گاہے احتیاط
(Occassional care)

1 ۔ داغ دھبے دور کرنا ۔
2 ۔ سوتی کپڑے دھونا ۔
3 ۔ آونی کپڑے دھونا ۔
4 ۔ : ریشمی کپڑے دھونا ۔
5 : استری کرنا ۔
6 ۔ جن کپڑوں کا رنگ خراب ہو گیا ہو، ان کا رنگ ٹھیک کروانا یا کرنا ۔
7 : کپڑوں کو احتیاط سے سنبھال کر رکھنا ۔
8 : تھوڑے تھوڑے دنوں کے بعد کپڑوں کو نکال کر صندوق وغیرہ جھاڑ کر دوبارہ ترتیب سے رکھنا ۔

اگر آپ مندرجہ بالا باتوں کا خیال رکھیں گی تو آپ ہمیشہ اچھے کپڑے پہنے ہوئے نظر آئیں گی اور آپ کے کپڑے جلد نہیں پھٹیں گے اور زیادہ عرصے تک چل سکیں گے ۔

گھر والوں اور دوستوں کے ساتھ تعلقات

اپنے خاندان اور دوستوں کو سمجھنا :

بچیو ! یہ تو آپ جانتی ہیں کہ زندہ رہنے کے لیے ہم سب کو غذا ہوا اور پانی درکار ہوتے ہیں - یہ تینوں چیزیں ہمارے لیے لازمی ہیں - مگر ان کے علاوہ ہماری کچھ اور بھی ضروریات ہیں - یہ ضروریات اگر پوری نہ ہوں تو بھی ہم زندہ نہیں رہ سکتے - آپ نے سنا ہوگا :

اکیلا آدمی ہنستا بھلا نہ روتا بھلا !

یہ سچ ہے - انسان ہمیشہ سے ایک دوسرے کا محتاج رہا ہے - ہم چاہے کتنا پڑھ لکھ لیں ، اپنی روزی اپنے آپ کمانے لگیں ، لیکن ہم کو ہمیشہ دوسروں کی ضرورت رہتی ہے - جب تک ہم کو دوسروں کی محبت اور ان کے خلوص کا احساس نہ ہو ، ہم کوئی بھی کام اچھی طرح انجام نہیں دے سکتے - پھر آپ نے یہ بھی تو دیکھا ہوگا کہ دوسروں کے ساتھ مل کر اور ان کے لیے کام کر کے کتنی خوشی ہوتی ہے - اس کی مثال آپ کو اپنے گھر میں بھی مل جائے گی جہاں ابا جان کام کرکے گھر والوں کی ضروریات پوری کرنے کے لیے پیسے کماتے ہیں اور امی گھر کا انتظام کرتی ہیں - یعنی ابا جان اور امی جان مل کر

گھر کا خیال رکھتے ہیں ۔

ایک انسان کی جسمانی ضروریات غذا ، ہوا اور پانی سے پوری ہو جاتی ہیں ۔ مگر بعض ضروریات ایسی ہیں جو ان چیزوں سے نہیں بلکہ اپنے جیسے انسانوں ہی سے پوری ہوتی ہیں ۔ محبت کرنا اور محبت پانا ، اپنے کو محفوظ محسوس کرنا ، دوسروں کے ساتھ مل کر رہنا اور اپنے آپ کو جماعت کا ایک فرد سمجھنا ۔ یہ ضروریات ایسی ہیں جن کی وجہ سے انسان خاندان ، دوستوں ، ہمسایوں اور سوسائٹی کو اپنے لیے بہت اہم سمجھتا ہے ۔

ہماری زندگی میں بہت سے گروپ ہوتے ہیں جن سے ہم کو واسطہ پڑتا ہے ۔ کچھ گروپ وقت اور تعلقات کی وجہ سے ہماری زندگی کے اہم ترین جزو بن جاتے ہیں ۔ تین گروپ جو بہت حد تک لازمی ہیں ، وہ یہ ہیں ۔

1 - ہمارا خاندان (Fomily).

2 - ہمارے دوست (Playgroup).

3 - ہمارے پڑوسی (Neighbourhood group).

سب سے زیادہ اہمیت خاندان کو حاصل ہے ، کیونکہ اسی گروپ میں ہم آنکھیں کھولتے ہیں اور اسی کے افراد ہماری پرورش کرتے ہیں ۔

یہی وہ گروپ ہے ، جس سے ہمارا تعلق پیدائش سے لے کر موت کے وقت تک رہتا ہے ، اسی لیے ہماری زندگی زیادہ تر ضروریات یہیں پوری ہوتی ہیں ۔ جوں جوں ہم بڑے ہوتے ہیں ، ہماری ضروریات بھی بڑھتی جاتی ہیں اور اسی لیے ہم زیادہ سے زیادہ لوگوں سے تعلقات قائم کرتے جاتے ہیں ۔ ان تعلقات میں پہلے ہمارے دوستوں اور پڑوسیوں کا حق ہوتا ہے ۔

چونکہ اکیلا انسان بالکل لاچار ہوتا ہے اور اس کو دوسروں کی امداد کی ضرورت پڑتی ہے ، اس لیے ہمارے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے آپ کو اور اپنے آس پاس کے لوگوں کو اچھی طرح سمجھیں ۔ ان کے مزاج کو جانیں تاکہ ان کے ساتھ ہنسی خوشی زندگی بسر کر سکیں ۔ اس طرح ہم ایسا موقع نہ آنے دیں کہ ہماری کوئی بات دوسروں کو ناگوار گذرے یا ان کو تکلیف پہنچے ۔ ایسا کرنے سے ایک دوسرے کی محبت و خلوص پر اعتماد ہو جاتا ہے ۔ اگر ہم ایک دوسرے کے احساسات کو اچھی طرح سمجھ لیں تو اس سے آپس کے تعلقات بھی بہتر ہوتے ہیں اور ہم اپنی اور دوسروں کی زندگی بھی زیادہ خوشگوار ، کامیاب اور مطمئن بنا سکتے ہیں ۔

اپنی کتاب کے اس حصے میں ہم یہ دیکھیں گے کہ خاندانی زندگی کس طرح خوشگوار بنائی جا سکتی ہے۔ روزمرہ کے کاموں میں ذمہ داری کا احساس بزرگوں اور بچوں کی مدد، اپنی ضروریات اور حقوق کو سمجھنا اور گھر کے معاملات میں دلچسپی رکھنا ہم سب کی زندگی بہتر بنانے کے لیے کتنے اہم ہیں۔

خود کو خاندان اور دوسروں کے لیے مفید بنانا اور ان کے ساتھ خوش رہنا:

لفظ خاندان کا مطلب کیا ہے؟

خاندان سے مراد یہ ہے کہ دو یا دو سے زیادہ افراد شادی کے بعد یا خونی رشتے کی وجہ سے اکٹھے ایک ہی گھر میں رہیں۔ اگر خاندان کے سب افراد مل کر کام کریں تو وہ خاندان بہت خوش رہ سکتا ہے۔ بعض اوقات یہ ہوتا ہے کہ سربراہ ہونے یا کسی ایسی ہی وجہ سے ایک فرد پر ساری ذمہ داریاں آ پڑتی ہیں۔ اس صورت میں یہ ممکن ہے کہ وہ فرد چڑچڑا ہو جائے اور تھک جانے کی وجہ سے کام بھی اچھی طرح انجام نہ دے سکے۔ خاندان سے تعلقات رکھنے کی وجہ سے ہر فرد کے دل میں ایک دوسرے کے لیے خلوص، محبت اور ہمدردی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور

سب کو اس خاندان کی زندگی زیادہ خوش گوار بنانے کے لیے اپنی ذمہ داریوں کا احساس ہو جاتا ہے۔

خود کو خاندان کا اہل بنانے کے لیے ضروری ہے کہ ہر فرد کو اچھی طرح سمجھیں اور ایک دوسرے کے احساسات کا خیال رکھیں ۔ ہم خوش تب ہی رہ سکتے ہیں جب ہم سے تعلق رکھنے والے بھی خوش ہوں اور وہ جب ہی خوش ہوتے ہیں جب ہم اپنے آپ کو ان کی پسند کے مطابق بناتے ہیں ۔ اس کے علاوہ ہم کو یہ کوشش بھی کرنی چاہیے کہ ہم اپنے آپ میں یہ صلاحیت پیدا کریں کہ اگر ہمیں گھر والوں کی رائے سے اتفاق نہ ہو تو غصہ نہ کریں ، بلکہ نرمی سے اپنی بات سمجھائیں ۔ اس طرح گھر کی فضا پرسکون رہتی ہے اور لڑائی جھگڑے کوسوں دور رہتے ہیں ۔ ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے آپ کو خاندان اور دوسروں کے معیار کے مطابق بنائیں تاکہ نا اتفاقیاں نہ ہوں ۔ اس گھر کا ماحول ہمیشہ خوش گوار ہوگا اور زندگی پرسکون ہوگی ، جس کے افراد ایک دوسرے سے محبت ، خلوص اور احترام سے پیش آنے کے ساتھ ساتھ اس کا بھی خیال رکھیں کہ وہ اس گھر کے افراد کے معیار پر پورے اتریں ۔ آپس میں مل جل کر رہنے اور ایک دوسرے کی

باتوں کا خیال رکھنے کی وجہ سے ہم خوش بھی رہ سکتے ہیں اور زندگی میں ترقیاں بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

ہم اپنی زندگی میں کامیاب جب ہی ہو سکتے ہیں جب ہم دوسروں کو خوش رکھیں اور خوش رہیں۔ دوسروں کو خوش کرنے کے لیے بعض دفعہ ہمیں تکلیفیں بھی برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ لیکن یہی تکلیف جب دوسرے کے لیے خوشی کا باعث بنتی ہے تو ہم تکلیف کا احساس بھول کر خود بھی خوش ہو جاتے ہیں۔ خاندانی تعلقات استوار کرنے کے لیے باہمی محبت و خلوص ہونا چاہیے۔ ہمیں دوسرے کی تکلیف کو اتنی ہی اہمیت دینی چاہیے جتنی کہ اپنی تکلیف کو دیتے ہیں، بلکہ اپنے گھر والوں اور دوسروں کی تکلیف کو اپنی ہی تکلیف سمجھنا چاہیے۔

اس سے ظاہر ہے کہ کامیاب زندگی کا راز یہی ہے کہ ہم اپنے آپ کو اس قابل بنائیں کہ ہمارے گھر والے اور دوسرے لوگ ہمیں اچھا سمجھیں۔ ہم ان کی امیدوں کے مطابق اپنے میں صلاحیتیں پیدا کریں، ان کے ساتھ مل جل کر ہنسی خوشی کام کریں، اوروں کی تکلیف کو اپنی تکلیف اور ان کی خوشی کو اپنی خوشی سمجھیں۔ اس طرح

زندگی پر سکون ہوتی ہے اور جب ہمارے چاروں طرف سکون و اطمینان اور خوشی ہو تو ہم بھی خوش رہ سکتے ہیں ۔

گھریلو زندگی خوش گوار بنانے کے لیے رکھ رکھاؤ :

1 ۔ صبح اٹھ کر سب سے پہلے خدا کی عبادت کریں ۔

2 ۔ اپنے بزرگوں کو بڑے ادب اور تمیز سے آداب و سلام کریں اور چھوٹوں سے پیار و محبت سے بات کریں ۔

3 ۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ جب آپ دروازہ کھولیں یا بند کریں تو آہستہ سے کریں ، تاکہ اس کی آواز کسی کو ناگوار نہ گذرے ۔

4 ۔ اگر آپ کو کوئی چیز دی جائے تو دینے والے کا شکریہ ادا کریں ۔

5 ۔ اپنے نوکروں یا چھوٹوں کو حکم دینے کی بجائے ان سے آہستگی اور نرمی سے بات کریں ۔

6 ۔ گھر کے بزرگوں اور بچوں سے نرم آواز میں بولیں ۔

7 ۔ اگر آپ کہیں باہر جا رہی ہوں تو اس بلت کا خیال رکھیں کہ پہلے آپ کے بزرگ باہر نکلیں ۔ جب تک وہ باہر نہ نکلیں دروازہ کھلا رکھیں ۔

8 ۔ اسی طرح جب کھانے کی میز پر بیٹھ رہیں ہوں یا کسی اور کمرے میں سب کے ساتھ بیٹھنے لگیں تو اس بات کا خیال رکھیں کہ پہلے بزرگ اور مہمان بیٹھ جائیں پھر آپ بیٹھیں ۔

9 ۔ اگر آپ کبھی گھر میں اپنی امی کو یا کسی اور فرض کو کوئی بوجھ اٹھا کر لے جاتے دیکھیں ، تو آپ کا بزرگ ہے کہ آگے بڑھ کر ان سے وہ بوجھ لے کر خود اٹھا لیں ۔

10 ۔ جب کبھی آپ سے کوئی بات کر رہا ہو ، خواہ وہ بڑا ہو یا چھوٹا ، آپ اس کو پوری بات کر لینے دیں اور بیچ میں کبھی نہ ٹوکیں ۔

11 ۔ آپ کے ابا جان آپ سب کے لیے کماتے ہیں ۔ صبح جب وہ دفتر جانے لگیں تو آپ کو چاہیے کہ ان کو دروازے تک چھوڑنے جائیں ، تاکہ ان کو احساس ہو کہ آپ کو ان کا اسی قدر خیال ہے جتنا ان کو آپ کا ۔

12 ۔ صبح اٹھتے ہی منہ دھونے کے بعد کپڑے بدل لیں ۔ جب آپ اپنے گھر والوں کے سامنے جائیں تو اچھی طرح کپڑے پہنے ہوں ۔ اگرچہ ہم اپنے گھر والوں سے بے تکلف ہوتے ہیں ، لیکن پھر بھی یہ مناسب نہیں کہ ہم

حلیے میں ہم ان کے سامنے چلے جائیں ۔

13 ۔ کھانا کھاتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ پہلے آپ کے بزرگ اپنی پلیٹوں میں کھانا نکالیں ۔ پھر آپ خود اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کو دیں اور آخر میں اپنے لیے نکالیں ۔

14 ۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ جب آپ کے منہ میں نوالہ ہو اس وقت ہرگز بات نہ کریں ۔ منہ میں نوالہ رکھ کر بات کرنا بہت برا لگتا ہے ۔

دوستوں سے ہمدردی اور خیال سے پیش آنا :

جیسے جیسے انسان بڑا ہوتا ہے اس کے دل میں یہ قدرتی جذبہ بڑھتا جاتا ہے کہ وہ اپنے برابر والوں کے گروپ کا ایک فرد بنے ۔ اس گروپ میں اس کو اہمیت دی جائے اور اس کو عزت کی نگاہ سے دیکھا جائے ۔

دوستوں کے ساتھ رہنے کی وجہ سے انسان میں باہمی رفاقت کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے ۔ ہم ایک اچھے دوست جب ہی ثابت ہو سکتے ہیں ، جب ہمارے دل میں یہ جذبہ ہو ۔ ہم کو ایسی عادت نہیں ڈالنی چاہیے کہ ہر وقت اپنی ہی بات منوائی جائے بلکہ ہم کو دوسروں کے

احساسات اور ان کی رائے کو بڑی اہمیت دینی چاہیے۔

اگر ہم ایک ایسے گھر سے تعلق رکھتے ہیں، جہاں آپس میں مل جل کر رہنا، ایک دوسرے کی عزت کرنا، ایک دوسرے کی مدد کرنا اور ہمدردی سے پیش آنا، سلوک و محبت قائم رکھنا سکھایا جاتا ہے تو ہم یقیناً بہت اچھی سہیلیاں ثابت ہو سکتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنے دوستوں میں اعلیٰ درجہ پاتے ہیں اور عزت کی نگاہ سے دیکھے جاتے ہیں۔

ہماری دوستی ہمیشہ ایسی ہی لڑکیوں سے ہوتی ہے، جن سے ہماری طبیعتیں کچھ ملتی جلتی ہوتی ہیں۔ اس لیے سہیلیوں کے درمیان محبت، خلوص اور ہمدردی کا جذبہ بڑی حد تک پایا جاتا ہے۔ ایک اچھی سہیلی وہی ہے جو اپنی سہیلی کو اچھی طرح سمجھے اور اس کے احساسات کا خیال رکھے۔ اس سے خلوص، محبت اور ہمدردی سے پیش آئے، اس کے دکھ درد اور خوشی میں برابر کی شریک ہو، آپس میں بدگمانیاں نہ بڑھنے دے، اس کے راز کو راز ہی رکھے اور اس کی عزت کرے۔ سہیلیوں کے درمیان کبھی امیر اور غریب اور برتر و حقیر کا احساس پیدا نہیں ہونا چاہیے کیونکہ اس سے دوستی میں فرق آتا ہے۔

آپ ایک اچھی سہیلی جب ہی بن سکتی ہیں جب آپ اپنی سہیلیوں کی عزت کریں ، ان سے ہمدردی ، محبت اور خلوص سے پیش آئیں ، ان کے مزاج کو سمجھیں اور ایسی بات نہ کریں ، جس سے ان کو تکلیف پہنچے ۔ اگر آپ میں یہ سب خوبیاں موجود ہیں تو آپ یقینا ایک کامیاب اور ہر دلعزیز سہیلی بن سکتی ہیں

روزمرہ کے کام میں ذمہ داری کا احساس :

''آج کا کام کل پر نہ چھوڑو''

یہ بات آپ سب نے اپنے بزرگوں کی زبانی سنی ہو گی اس پر عمل جب ہی ہو سکتا ہے جب ہر ایک کو اپنی ذمہ داریوں کا احساس ہو ۔ اگر ہم ہر روز اپنے حصے کا کام وقت پر لیں ، تو ہمارے اوپر بوجھ بھی نہ رہے اور ہماری ذمہ داری بھی کم ہو جائے ۔ جس کو روز کام کرنے کی عادت ہو ، وہ کبھی بیکار نہیں بیٹھ سکتا اور اپنا کام وقت پر کرنے کی وجہ سے زندگی میں کامیاب رہتا ہے ۔ اگر کنبے کا ہر فرد اپنے کام میں ذمہ داری کا احساس رکھے گا تو ہمیشہ اس کو پورا بھی کرے گا اور اس وجہ

سے اس کنبے میں بھی کسی ایک پر بوجھ اور مصیبت نہ پڑے گی ۔ ایسا کرنے سے دوسروں کی مدد کرنے کا جذبہ بھی پیدا ہوتا ہے ۔

ہر خاندان کو روزمرہ کے کاموں کی فہرست بنا کر آپس میں کام بانٹ لینا چاہیے ۔ اس طرح کسی ایک پر سارے کام کی ذمہ داری نہیں رہتی اور سب اپنے حصے کا کام کر لینے کی وجہ سے خوش و خرم رہتے ہیں ۔

آپ کو اپنے گھر کے ہر کام میں دلچسپی لینی چاہیے اور ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے کہ وہ کام ، جن میں آپ اپنی امی اور ابا جان کا ہاتھ بٹا سکتی ہیں وہ ضرور روزانہ وقت پر کر دیا کریں ۔ اس قسم کے کام آپ بخوبی انجام دے سکتی ہیں ، جیسے جھاڑ پونچھ ، چھوٹے بہن بھائیوں کی دیکھ بھال ، سبزی ترکاری وغیرہ بنانا ، چائے اور ناشتہ تیار کرنا ۔

گھر کے کاموں میں اگر آپ ذمہ داری کا احساس رکھیں گی تو گھر کی فضا خوش گوار ہو گی ۔

یہ احساس ہمارے دل میں جب ہی پیدا ہو سکتا ہے جب کنبے کے ہر فرد کے درمیان محبت و اتفاق ہو ، ہر ایک کے دل میں یہ جذبہ ہو کہ آپس میں مل جل کر رہنے اور ایک دوسرے کا ہاتھ بٹانے سے نہ صرف ہم خود

خوش رہیں گے بلکہ ہمارے ساتھ اور سب بھی خوش اور مطمئین رہیں گے ۔ اس لیے ہمیں چاہیے کہ اپنی قابلیت اور صلاحیت کے مطابق گھر کے ایسے کام اپنے ذمے لے لیں ، جو ہم اچھی طرح پورے کر سکتے ہیں ۔ ہمارے رسول اللہ صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا ہے کہ ،،جو شخص احساس ذمہ داری نہیں رکھتا وہ خائن ہے کہ جو کام اس کو دیانت و امانت سے سر انجام دینا تھا اس میں کوتاہی کی اور اس سے گریز کیا اور ادائیگی فرض سے گویا پہلو تہی کی اور جس نے ایسا کیا اس کا ایمان سلامت نہ رہا ۔ ،، تو بچیو ! آپ ہمیشہ اپنے حصے کے کام روزانہ وقت پر کر لیا کیجیے ۔

بزرگوں اور دوسرے اہل خانہ کی خدمت :

ایک گھر میں کئی فرد ہوتے ہیں ، ماں ، باپ ، بہن ، بھائی وغیرہ ۔ باپ کما کر لاتا ہے اور ماں اس کمائی کو دانشمندی سے خرچ کرتی ہے تاکہ گھر کے سب افراد آرام اور سکون سے رہ سکیں ۔ اسی طرح بچوں کا بھی یہ فرض ہے کہ وہ اپنے بزرگوں کا ہاتھ بٹائیں اور ان کا بوجھ ہلکا کریں ۔ ہم کو چاہیے کہ اپنے بزرگوں کا کہنا مانیں

اور ان کا حکم بجا لائیں۔ اگر آپ اپنے گھر میں سب سے بڑی بہن ہیں، تو آپ کے لیے اور بھی ضروری کہ فرمانبردار اور محنتی بن کر رہیں تاکہ آپ کے چھوٹے بہن بھائی آپ کی مثال لیں اور اچھے بچے بن کر دکھائیں۔

ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنے بزرگوں کی عزت کریں اور ان کی ہر بات کا خیال رکھیں۔ جب ہم چھوٹے تھے تو انہوں نے مشکلیں جھیل کر ہمیں پالا۔ ان کو یہ امید تھی کہ بڑے ہو کر ہم ان کا ہاتھ بٹائیں گے، اسی لیے ہمارے لیے ضروری ہے کہ ہم ان کو مایوس نہ کریں اور ان کے لیے صحیح معنوں میں سہارا بن کر رہیں۔ جوں جوں عمر بڑھتی ہے قویٰ کمزور ہوتے جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے بزرگ اپنے بہت سے کام خود سر انجام نہیں دے سکتے۔ بزرگوں کا بڑھاپا ہمارے لیے بہترین موقع ہوتا ہے جب ہم ان کی خدمت کر کے ان کے احسان کا بدلہ چکا سکتے ہیں۔ اسی طرح ہمارے چھوٹے بہن بھائیوں کو بھی ہماری مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑی بہن ہونے کی حیثیت سے ہمارے لیے ضروری ہے کہ ہم ان کے پالنے میں امی

کا ہاتھ بٹائیں۔ اگر گھر میں آپ چھوٹی ہیں تو پھر آپ کا فرض ہے کہ نہ صرف گھر کے کاموں میں امی اور آپا کا ہاتھ بٹائیں، بلکہ ان کی خدمت بھی کریں اور ان کی عزت کریں۔

بزرگوں اور دوسرے افراد کی خدمت کا صرف یہی مطلب نہیں کہ ان کی دیکھ بھال کی جائے، ان کی عزت ہو اور ان کا خیال رکھا جائے بلکہ ان کی خواہشات پوری کرنا بھی ایک بڑی خدمت ہے۔ اگر ہمارے بزرگوں کی خواہش ہے کہ ہم تعلیم حاصل کریں اور اپنا مستقبل بلند کرکے اپنے خاندان کا نام روشن کریں، تو ہمارا اولین فرض ہے کہ ہم دل لگا کر پڑھیں اور اپنے خاندان کے لیے قابل فخر بن کر دکھائیں۔ اس طرح ان کے دل میں ہماری قدر و منزلت بڑھتی ہے اور محبت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ اسی طرح چھوٹوں کی مدد کرنے اور ان کی خواہشوں کو پورا کرنے کی وجہ سے ان کے دل میں بھی ہمارے لیے محبت و عزت کا جذبہ پیدا ہوتا ہے اور ان کو بھی یہ خیال پیدا ہوتا ہے کہ وہ اپنی صلاحیت کے مطابق ہماری مدد کریں۔ اس لیے بچیو! اپنے گھر میں خوشی، سکون اور راحت قائم رکھنے کے لیے اپنے بزرگوں اور

دوسرے اہل خانہ کے ساتھ مل جل کر رہیں اور ان کی خدمت کریں ، ان کی خواہشات سمجھیں اور ان کا خیال رکھیں ۔

اپنے حقوق و ضروریات کا احساس :

پر سکون زندگی بسر کرنے کے لیے ہمارے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے حقوق اور اپنی ضروریات کو سمجھیں ۔ گھر میں ہمارے بہت سے حقوق ہوتے ہیں ۔ مثلاً یہ کہ ہم بھی اپنے خاندان کا ایک اہم جزو ہیں ۔ گھر کے معاملات میں ، جن میں سب کی بہتری شامل ہے ، ہماری رائے اور مشورے کی ضرورت ہے ، للہذا ان معاملات کو سلجھانے میں حصہ لینا ہمارا حق ہے ۔

اس کے علاوہ ہر انسان کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ اس کو یہ احساس ہو کہ وہ بھی ایک اہم حیثیت رکھتا ہے اور اس کی بھی عزت اور قدر ہے ۔ اپنے گھر والوں سے عزت اور قدر کی توقع رکھنا بھی ہمارا حق ہے ، اس لیے یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے حقوق کو اچھی طرح سمجھیں ۔ اسی طرح ہماری ضروریات بھی کئی طرح کی ہیں ، مثلاً جسمانی اور نفسیاتی ۔ جسمانی ضروریات غذا اور کپڑا ، باقی ،

آرام ، گرمی ، سردی نیند اور سکون پر مشتمل ہوتی ہیں ۔ یہ خواہشات ایک اکیلا آدمی بغیر کسی دوسرے کی مدد کے پوری کر سکتا ہے ۔ لیکن نفسیاتی ضروریات جیسے محبت ، خلوص ، عزت و احترام اور حفاظت (Protection and security) ایسی خواہشات ہیں ، جو دوسرے لوگوں کے ساتھ رہنے کی وجہ سے ابھرتی ہیں ، انہیں ہمارا کنبہ ، ہمارے دوست ، ہمارے پڑوسی اور جان پہچان والے ہی پورا کر سکتے ہیں ۔ ایک انسان کی حیثیت سے ہمیں اپنی تمام ضروریات کا اچھی طرح علم ہونا چاہیے کہ ہم ان کی تکمیل کر سکیں اور ایسے طریقے معلوم کر سکیں ، جو ضروریات پوری کرنے میں مدد دیتے ہیں ۔

بحیثیت انسان ہمیں محبت ، آرام ، سکون اور تحفظ کی ضرورت ہوتی ہے ۔ یہ اس لیے ہے کہ ہم ہمیشہ دوسروں کے دست نگر رہتے ہیں ۔ چاہے ہم کتنے ہی آزاد اور خود مختار ہو جائیں ، ہم ایک دوسرے کی مدد کے محتاج رہتے ہیں اور اس جذبے کی تسکین صرف اسی صورت میں ہو سکتی ہے کہ ہمیں اپنے ارد گرد محبت و شفقت کرنے والے ، رنج و الم سے بچانے والے اور مصیبت میں ساتھ دینے والے

مہربان نظر آئیں۔

جس طرح ہمارے لیے محبت، راحت، چین، سکون، آرام، عزت اور حفاظت ضروری ہیں، اسی طرح گھر کے دوسرے افراد کے لیے بھی یہ چیزیں لازمی ہیں۔ اس لیے یہ ہمارا فرض ہے کہ جیسے ہم اپنے لیے یہ چیزیں ضروری سمجھتے ہیں، دوسروں کے لیے بھی سمجھیں اور سب سے محبت و خلوص سے پیش آئیں۔ بزرگوں کا احترام ایسا ہی ضروری ہے، جیسا ہم اپنے لیے سمجھتے ہیں۔ اگر ہم بزرگوں کا احترام نہیں کریں گے تو ہمارے چھوٹے بھی ہماری عزت نہ کر سکیں گے۔ اپنی عزت اور وقار قائم رکھنے کے لیے لازمی ہے کہ سب کی عزت اور احترام کیا جائے۔

دوسروں کے احساسات کو سمجھنا بھی ہمارا فرض ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم کوئی ایسی بات نہ کریں جو اوروں کو ناگوار گذرے۔ اگر ہم اس بات کا خیال رکھیں گے کہ ہماری وجہ سے کسی کو تکلیف نہ پہنچے تو اور بھی سب اس کا خیال رکھیں گے کہ وہ ہمارے احساسات کو ٹھیس نہ پہنچائیں۔ کنبے کے ہر فرد کو یہ احساس بھی دلانا چاہیے کہ ان سب کا وجود ہمارے گھر کے ماحول کو

زیادہ خوش گوار بنانے کے لیے لازمی ہے۔

آپ اپنے حقوق اور ضروریات کا اچھی طرح مطالعہ کریں۔ یہ نہ صرف آپ کے لیے فائدہ مند ہوگا بلکہ آپ کو اوروں کی ضروریات اور حقوق کا بھی علم ہو جائے گا اور اس طرح گھر میں خوشی اور سکون بڑھے گا۔

خاندان میں رائے اور اعتماد کی اہمیت :

گھریلو زندگی خوش گوار بنانے کے لیے ایک چیز اور بھی درکار ہوتی ہے، وہ ہے: 'رائے دینے کی آزادی'

اگر سب افراد کو اپنے معاملات میں اور گھر کے مسئلوں میں رائے دینے کی آزادی حاصل ہو، تو ان میں یہ احساس بڑھتا ہے کہ ان کا بھی گھر میں خاص مقام ہے۔ اس گھر کا ماحول بڑا پر سکون ہوتا ہے جہاں ہر فرد یہ احساس رکھتا ہے کہ اس کو اپنے معاملے بنانے سنوارنے کا پورا حق حاصل ہے۔ نیز اس کی رائے گھر کے معاملات میں بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ اگر ہمیں یہ احساس ہو کہ ہمارے گھریلو معاملات ہماری رائے کے بغیر حل نہیں ہو سکتے، تو اس طرح ہم میں سوچنے سمجھنے کی صلاحیت بھی ترقی کرتی ہے۔ مگر ہم اپنی رائے جب ہی

دے سکتے ہیں جب ہم میں اعتماد کا جذبہ پیدا ہو۔ اعتماد
جب ہی ہو سکتا ہے جب ہم اپنے گھر کے ہر فرد کی
طبیعت سے بخوبی واقف ہوں۔ نیز ہم کو اپنے خاندان کی
قدروں (Values) کا بھی پوری طرح سے علم ہونا چاہیے۔
جب تک ہم اپنے گھر کے معمول کو پوری طرح نہ
سمجھیں گے، گھر والوں کے نظریوں کو نہ جانیں گے
ور ان کے معیار پر پورے نہ اتریں گے اس وقت تک ہم
صحیح رائے نہیں دے سکتے۔

اعتماد پیدا کرنے کے لیے محبت، خلوص اور احترام
[illegible] جذبات موجود ہونے چاہییں۔ اگر یہ چیزیں حاصل ہوں
تو خود اعتمادی کا جذبہ خود بخود پیدا ہو جاتا ہے۔
دوسروں کی محبت اور احترام حاصل کرنے کے لیے ہمیں اپنے
آپ کو گھر والوں کی نظروں میں قابل عزت بنانا چاہیے
ور ان کی امیدوں پر پورا اترنے کی کوشش کرنا چاہیے
تاکہ وہ ہماری شخصیت کے مطابق ہمیں قبول کریں اور
ن کے دل میں ہماری جگہ بن جائے۔ گھر کے ایسے معاملے
جن میں سب کی رائے لی جائے اور سب کو تنقید کا موقع
دیا جائے، بڑی خوش اسلوبی سے حل ہو سکتے ہیں کیونکہ

ایک خاندان کی مثال ایک درخت کی سی ہے جس کی ہر شاخ ملی ہوئی ہے۔ ضروری ہے کہ اس کی سب شاخیں پوری طرح سے پھلیں پھولیں۔ یہ جب ہی ہو سکتا ہے جب ہر فرد کو اعتماد حاصل ہو اور اس کو رائے دینے اور تنقید کرنے کا حق حاصل ہو۔

بچیو! آپ کو سب گھر والوں کی طبیعت کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے اور ان کے احساسات کا علم ہونا چاہیے۔ آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ آپ کے گھر والوں کے کیا نظریات ہیں اور ان کی آپ سے کیا توقعات ہیں۔ اگر آپ یہ سب کچھ سمجھ لیں تو پھر یقیناً صحیح رائے دے سکتی ہیں اور مفید تنقید کر سکتی ہیں۔

اپنی جماعت کا بہترین فرد ثابت ہونا:

ایک گروپ کا بہترین فرد ثابت ہونے کے لیے کون کون سی باتیں ضروری ہیں؟

1۔ گروپ کا بہترین فرد ثابت ہونے کے لیے آپ کو اس گروپ کی شناخت (Identification) کرنی چاہیے جس کی آپ ایک فرد ہیں۔ جب تک آپ کو یہ احساس نہ ہوگا کہ یہ آپ ہی کا گروپ ہے، آپ اس کے معیار پر

پوری نہیں اتر سکتیں ۔

2 ۔ گروپ کے افراد کے درمیان ہمدردی (Sympathy) کا جذبہ بڑی اہمیت رکھتا ہے ۔ یہی وہ جذبہ ہے ، جو ہم سب کو ایک دوسرے کے نزدیک کرتا ہے ۔ ایک دوسرے سے ہمدردی سے پیش آنا انسانیت کی سب سے بڑی خاصیت ہے ۔ یہی جذبہ ہے جو انسان کو حیوان سے ممتاز کرتا ہے ۔

3 ۔ تیسری چیز جو گروپ کا بہترین فرد بننے کے لیے ضروری ہے ، وہ ہے محبت و خلوص کا جذبہ ۔ جب ہم کسی خاص گروپ سے وابستہ ہو جاتے ہیں ، اس کے افراد کے ساتھ اٹھتے بیٹھتے اور اس کے معاملوں میں حصہ لیتے ہیں تو اس طرح ہمارے دل میں ایک دوسرے کے لیے عزت و احترام کا جذبہ بھی پیدا ہوتا ہے ۔

اگر آپ یہ سب صلاحیتیں اپنے میں پیدا کر لیں تو آپ اپنے گروپ کی بہترین رکن ثابت ہو سکتی ہیں ۔ ان صلاحیتوں کی بدولت زندگی بڑی کامیاب اور پر سکون ہو سکتی ہے کیونکہ یہی تین چیزیں ہیں ، جو ہمیں ایک دوسرے کے قریب کرتی ہیں اور یہی وہ جذبے ہیں جو ہمیں سب کی نظروں میں ہردلعزیز بناتے ہیں ۔ اگر آپ

میں یہ صلاحیتیں موجود ہوں گی تو ہر جگہ اور ہر ماحول میں آپ کی عزت ہو گی اور آپ سے ملنے جلنے والے لوگ دل سے آپ کی قدر کریں گے ۔ انہیں آپ سے مل کر خوشی ہو گی تو آپ کا دل بھی خوش ہوگا ۔ اس طرح زندگی اطمینان اور چین سے بسر ہوگی ۔

سوالات

1 ۔ گھر والوں اور دوستوں کے ساتھ اچھے تعلقات کس طرح قائم رکھے جا سکتے ہیں ؟

2 ۔ خاندان کے ایک فرد کی حیثیت سے اپنی رائے اور اعتماد کی کیا اہمیت ہے ؟

3 ۔ اپنی جماعت کا بہترین فرد بننے کے لیے کن خصوصیات کا ہونا ضروری ہے ؟

کنبے کی صحت :

کنبے اور اس کے افراد کی صحت کے سلسلے میں کچھ باتیں ایسی ہیں جن کا جاننا سن بلوغت کو پہنچنے والی لڑکیوں کے لیے ضروری ہے۔ ان میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ ماہواری کیا ہے اور ان دنوں میں کن کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

ماہواری میں اپنے آپ کا خیال رکھنا

بارہ سے پندرہ سال کی عمر کے درمیان لڑکی کے جسم میں کچھ تبدیلیاں نمودار ہوتی ہیں۔ انھیں تبدیلیوں کے سبب لڑکی کو بالغ کہا جاتا ہے۔ ان میں ایک نمایاں تبدیلی یہ ہے کہ ہر ماہ چند دنوں کے لیے جسم کے ایک خاص حصے سے خون جاری رہتا ہے، جسے عام طور پر ماہواری آنا کہتے ہیں۔ ماہواری کم سے کم دو تین دن اور زیادہ سے زیادہ چھے سات دن تک جاری رہتی ہے۔ ایک صحت مند عورت کو چالیس پینتالیس سال کی عمر تک ماہواری ہوتی رہتی ہے۔ یہی وہ زمانہ ہے جب عورت کے اولاد ہو سکتی ہے اور اسی لیے بہت چھوٹی لڑکیوں یا بہت زیادہ عمر کی بیبیوں کے ہاں اولاد نہیں ہوتی۔ اس سے آپ خود اندازہ لگا سکتی ہیں کہ عورت کی زندگی اور خاص طور

ہر اس کی بلوغت کے دنوں میں ماہواری کی اہمیت کتنی ہے۔ انسانی نسل کے بڑھنے اور قائم رہنے کے لیے اس کا ہونا بہت ضروری ہے۔

عموماً لڑکیوں کو ماہواری کے متعلق صحیح معلومات نہیں ہوتیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب یہ تبدیلی ظاہر ہوتی ہے تو وہ ڈر اور سہم جاتی ہیں اور ہر مہینے ماہواری کے چند دن ان کے لیے مصیبت سی بن جاتے ہیں۔ ان دنوں اس بات کی خاص احتیاط کی ضرورت ہے کہ خارج ہونے والے خون کے دھبوں پر کسی کی نظر نہ پڑنے پائے۔ اس سلسلے میں ہر لڑکی کو ابتدا ہی میں صفائی کا خاص خیال رکھنے کے علاوہ چند چیزوں کا انتظام کرنا پڑتا ہے۔ ماں، خالہ، بڑی بہن یا کوئی سہیلی جو عمر میں آپ سے بڑی ہو اس زمانہ کی احتیاط کے بارے میں تمام ضروری باتیں بتا سکتی ہے۔ لڑکی کی زندگی میں یہ ایک اہم اور بہت بڑی تبدیلی ہے جس کے ساتھ اس کے اندر آپ ہی آپ شرم و حیا پیدا ہونے لگتی ہے۔ مگر اس شرم و حیا کو آپ ڈر اور خوف ہرگز نہ بننے دیں کیونکہ ماہواری قدرت کا ایک اصول ہے اور صحت کی نشانی ہے۔ ماہواری کسی قسم کی بیماری نہیں ہوتی۔ اس دوران میں روزمرہ کے سارے کام کیے جا سکتے

ہیں۔ لیکن اکثر اس زمانہ سے پہلے یا ماہواری شروع ہوتے ہی کمر، سر اور ٹانگوں وغیرہ میں ہلکا سا درد شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ اس دوران میں جسم کو ماہواری کا خون خارج کرنے کے لیے کچھ زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اگر ان دنوں جسم زیادہ کام کاج یا بھاری چیزوں کو اٹھانے کی وجہ سے تھک جائے تو اس طرح کے دردوں کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ماہواری کے دوران میں جسم کو زیادہ نہ تھکایا جائے لیکن معمولی کام کاج اور ہلکے پھلکے کھیل و کسرت سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا ہے۔ صرف تیز بھاگ دوڑ، اچھل کود اور زیادہ تھکا دینے والے کھیلوں سے بچنا چاہیے۔

ماہواری کے دوران میں پانی، دودھ، لسی اور پھلوں کا عرق وغیرہ کافی مقدار میں پینا چاہیے۔ ماہواری کے شروع ہوتے ہی یعنی بالغ ہونے کے بعد سے جسم سے ہر ماہ کافی خون خارج ہو جاتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ لڑکیاں ایسی غذا کھائیں جس سے ان کے جسم میں فولاد (Iron) کا جزو پہنچتا رہے۔ مثال کے طور پر کلیجی، انڈے کی زردی، خشک میوہ، خوبانی، انجیر، آلو بخارا کشمش، تازہ پھل اور سبزیاں مثلاً ساگ، مولی، چقندر، شلجم وغیرہ کھانے چاہییں۔ گڑ میں فولاد کی کافی مقدار پائی جاتی ہے، اس لیے چینی کے مقابلے میں گڑ کا

استعمال بہتر ہے۔ اسی طرح گیہوں کے آٹے میں بھی فولاد کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ ماہواری کے ایام میں نہانے سے نقصان پہنچتا ہے لیکن یہ خیال غلط ہے، بلکہ اس زمانے میں نہانا بہت ضروری ہے تاکہ جسم صاف ستھرا رہے۔ پسینے کی بو نہ آئے، البتہ یہ خیال رکھنا چاہیے کہ نہانے کا پانی نیم گرم ہو، زیادہ ٹھنڈا یا زیادہ گرم کسی صورت میں نہیں ہونا چاہیے۔ خون کے داغ دھبوں سے لباس کو بچانے کے لیے صاف ستھرا کپڑا اور روئی استعمال کرنی چاہیے۔ روئی میں ایک تو جذب کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے، دوسرے روئی کا پیڈ بنا کر استعمال کرنے سے کپڑے کی بھی بچت ہوتی ہے۔ لیکن روئی کپڑے میں لپیٹے بغیر استعمال نہیں کرنی چاہیے کیونکہ روئی جسم پر لگنے سے خارش پیدا ہو سکتی ہے۔

کنبے کو بیماری سے بچائے رکھنا

کنبے کے افراد کی صحت برقرار رکھنے کے لیے اور بیماریوں سے بچانے کے لیے جن چند باتوں کا دھیان رکھنا چاہیے وہ یہ ہیں (ا) گھر صاف ستھرا ہو اور گھر کی تمام چیزیں گرد و غبار اور میل کچیل سے پاک صاف رکھی جائیں۔ (ب) گھر کے ارد گرد بھی صفائی رکھی جائے تاکہ گھر کی ہوا پاک صاف رہے۔ (ج) پینے کا پانی صاف گھڑے

ئے برتن میں بند کر کے رکھا جائے اور ان میں بلا ناغہ تازہ پانی بھرا جائے۔ اگر پانی کنوئیں یا ہاتھ کے نل سے حاصل کیا جائے تو بہتر ہے کہ پینے کے پانی کو ابال کر رکھا جائے۔ (د) گھر کی نالیاں اگر کھلی ہوئی ہیں تو ان کو ہر روز پانی سے اچھی طرح دھلوانا چاہیے (ہ) کیچڑ، دلدل اور ٹھہرے ہوئے پانی میں مچھر اور کئی دوسرے کیڑے مکوڑے پرورش پاتے رہتے ہیں، اس لیے گھر کے اندر باہر ہر جگہ کیچڑ، دلدل اور پانی کے گڑھوں کو بند کیا جائے۔ (و) دیواروں اور چھت یا دروازوں کے پیچھے مکڑی کے جالے نہ لگنے دیے جائیں (ز) گھر کے فرش، غسل خانے، اور باورچی خانے کی صفائی کی طرف خاص طور پر توجہ دینی چاہیے۔ (ح) کھانے کی بچی کھچی چیزوں اور ترکاریوں اور پھلوں کے چھلکوں کو بند ٹین میں ڈالتے رہنا چاہیے اور پھر کہیں دور پھنکوا دینا چاہیے تاکہ گھر کے اندر اور باہر کہیں بھی نہ تو ان کی وجہ سے مکھیاں وغیرہ آئیں اور نہ ان کے گلنے سڑنے سے بدبو پھیلے۔ آپ دیکھیں گی کہ ان اصولوں کی پابندی سے گھر کا ماحول زیادہ صاف ستھرا اور صحت مند بنایا جا سکتا ہے مگر کیا کنبے کے افراد کی صحت کے لیے صرف انہیں اصولوں کی پابندی کافی ہے؟

صحت اور تندرستی کے لیے جہاں گھر کو صاف ستھرا رکھنے کی ضرورت ہے وہاں چند اور باتوں کا خیال رکھنا بھی لازمی ہے ، مثلاً سبھی کو مناسب آرام کا موقع ملنا چاہیے ۔ آرام سے جسم کی تھکن دور ہوتی ہے اور ذہن کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے ۔ جسم کو چست اور طبیعت کو ہشاش بشاش رکھنے کے لیے باقاعدہ نہانا دھونا ، بال اور ناخن وغیرہ صاف رکھنا بہت ضروری ہے ۔ کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد ہمیشہ ہاتھ منہ اچھی طرح صاف کرنے چاہییں ۔ ہر روز کسی کھلی ہوا دار جگہ پر ایسی ورزش بھی ضرور کرنی چاہیے جس سے پھیپھڑوں میں تازہ ہوا پہنچے اور دوران خون تیز ہو ، لیکن ورزش کرتے ہوئے اپنے آپ کو اتنا بھی نہیں تھکا لینا چاہیے کہ اور کوئی دوسرا کام کیا ہی نہ جا سکے ۔

شاید آپ کو معلوم ہو کہ سورج کی روشنی بھی جسم کی نشو و نما اور تندرستی کے لیے کافی اہم ہے ۔ خاص طور پر بچوں کے لیے تو یہ بے حد ضروری ہے کہ انھیں ہر روز کچھ دیر دھوپ میں کھیلنے کودنے دیں ، لیکن یاد رہے کہ زیادہ دیر تیز دھوپ میں رہنے سے جلد جھلسنے یا چھالے پڑ جانے کا ڈر ہوتا ہے ۔

جسمانی صحت کو بنانے اور قائم رکھنے کے لیے ہم سب کے لیے ضروری ہے کہ اپنی ذہنی نشو و نما اور صحت کا

خیال بھی رکھیں ۔ ہمارے خیالات اور سوچ بچار بری باتوں سے پاک رہیں ۔ اچھی کتابیں پڑھیں اور اچھے خیالات کو اپنانے کی کوشش کریں ۔

دن رات کے چوبیس گھنٹوں میں رات کے سات آٹھ گھنٹے سو کر گذارے جاتے ہیں ۔ جہاں صحت کے لیے مناسب نیند ضروری ہے وہاں اس بات کا خیال بھی رہے کہ سونے کے اوقات میں جسم کو صاف ستھری ہوا ملتی رہے ، بستر اور پلنگ آرام دہ ہو ۔ اگر برسات میں مچھر اور برساتی کیڑوں کے کاٹنے کا امکان ہو تو مچھر دانی استعمال کی جائے ۔ سوتے وقت منہ ڈھانپنے سے پرہیز کرنا چاہیے ۔ بچپن ہی سے اس کی تاکید ضروری ہے ورنہ پوری نیند سونے کے بعد بھی تھکن محسوس ہوتی رہے گی ۔

آخر میں یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ صحت اور تندرستی کے لیے صحیح غذا بہت اہمیت رکھتی ہے ، اس لیے صحیح غذا کے استعمال کی عادت ڈالنا بہت ضروری ہے ۔

نومولود اور اس کی ماں کی صحت

بچے کی پیدائش ماں باپ کی زندگی میں ایک اہم واقعہ ہے اور ماں کے ہاں بچے کی پیدائش سے ایک نئی زندگی کا آغاز ہوتا ہے ۔ بچے کی پیدائش سے پہلے اور بعد ماں ایک خاص جسمانی ، ذہنی اور

روحانی کیفیت سے گذرتی ہے ، چنانچہ اس دوران نوزائیدہ بچے
اور ماں دونوں کی صحت و خیریت کی ذمہ داری گھر کے سبھی
لوگوں پر عائد ہوتی ہے ۔ ایک طرف تو ماں اپنی جسمانی
کیفیات سے دو چار ہوتی ہے ، دوسری طرف اسے ایک ننھی
سی جان کی دیکھ بھال کرنا پڑتی ہے ۔ یہ دیکھ بھال دن
رات قائم رہتی ہے ۔ ابتدا میں نہ تو بچے کی بھوک کا وقت
مقرر کیا جا سکتا ہے اور نہ اس کے سونے جاگنے کا ۔ پھر
کبھی بچے کا کلنوٹ (لنگوٹ) بھیگ جانے سے بچہ بے چین ہو
جاتا ہے تو کبھی کسی اور وجہ سے چیخیں مارنے لگتا ہے ،
اس لیے ضروری ہے کہ کنبے کے دوسرے افراد، ماں کے
ہر آرام کا خیال رکھیں ۔

ومولود کی ماں کے ساتھ محبت اور توجہ سے پیش آنا

ماں اور
بچے کی

صحت کے لیے مناسب نیند اور آرام ضروری ہے اور یہ آرام
کنبے کے دوسرے افراد کی توجہ اور پیار ہی سے مہیا
ہو سکتا ہے ۔ ماں بچے کی ذرا سی تکلیف سے بے چین ہو جاتی
ہے ۔ اس کا مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے ۔ ایسے زمانے میں
اس کے ساتھ ہر شخص کو پیار اور تحمل سے پیش آنا
چاہیے

دودھ پلانے والی ماں کی خوراک

جس زمانے میں ماں بچے کو خود دودھ پلاتی ہو اسے زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ماں اور بچے دونوں کی صحت برقرار رہے ۔ اس دوران ماں کو ایسی غذائیں کھانی چاہییں جن سے دودھ زیادہ بنے ۔ مثلاً دودھ ، دہی ، لسی کافی مقدار میں اس کے جسم میں پہنچنی چاہیے ۔ دودھ پلانے سے پہلے ماں کو خود پانی پی لینا چاہیے اس سے دوران خون میں مدد ملتی ہے ۔ عام خیال ہے کہ اس طرح پانی پینے سے دودھ پتلا ہو جاتا ہے ، لیکن یہ صحیح نہیں ہے ۔

بچے کو غسل دینا ، جلد، ناک، کان وغیرہ کی صفائی

بڑوں کی طرح بچے کو بھی صاف ستھرا رکھنے کے لیے روزانہ غسل کی ضرورت ہوتی ہے ۔ بچے کو غسل چھوٹے ٹب میں دیا جا سکتا ہے ، یا پھر رواج کے مطابق پیروں پر بٹھا کر یا لٹا کر ۔ غسل دیتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اس کے ہاتھ یا پاؤں پر بوجھ نہ پڑے اور ان میں کھچاؤ پیدا نہ ہو ۔ غسل کے دوران میں بچے کو ہوا نہ لگنے دیں ۔ بچے کے منہ اور ناک ، کان ، آنکھ ، ناف وغیرہ کی بھی باقاعدہ صفائی کرتے رہیں ، لیکن انتہائی احتیاط سے ۔ اگر بچے کی آنکھ سے پانی بہتا ہے یا آنکھ سرخ ہو گئی ہے تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے ۔

بچے کا لباس

بچے کو ہمیشہ کھلے کپڑے پہنائیں ، تنگ کپڑوں سے بچے کی نشو و نما پر برا اثر پڑ سکتا ہے ۔ بچے کے کپڑے سادہ ، نرم ملائم اور سوتی ہونے چاہییں ۔ اگر سفید کپڑے ہوں تو زیادہ اچھا ہے کیونکہ بار بار دھلنے میں رنگ کٹنے کی فکر نہیں ہوتی ۔ بچے کے لنگوٹ کو صاف ستھرے رکھنے کی بہت ضرورت ہے اور بھیگ جانے یا گندے ہونے پر اسے فوراً بدل دینا چاہیے ۔ ان کو دھونے اور سکھانے میں اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ان میں صابن نہ رہنے پائے اور پھر دھوپ میں سکھا لیا جائے ۔

بچے کے پینے کا پانی اور امدادی غذا

بچے کو ہمیشہ آبلا ہوا پانی دینا چاہیے ۔ پانی کو آبالنے کے لیے صاف برتن استعمال کریں اور ٹھنڈا کر کے کسی بڑے منہ کی بوتل میں بند کر کے رکھیں ۔ پانی پلانے سے پہلے شیشی اور نپل (Nipple) کو اچھی طرح دھو لیں ۔ بچے کو ماں کا دودھ دیا جاتا ہو یا گائے کا ، اس کی جسمانی نشو و نما کے ساتھ ساتھ اس کے جسم کو امدادی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے ۔ بچہ دو یا تین ماہ کا ہو جائے تو ٹماٹر سنگترے وغیرہ کا جوس دیں اور ایک قطرے سے شروع کر کے عمر کے ساتھ ساتھ اس کی مقدار بڑھاتی چلی جائیں ۔ جوس نکالنے سے پہلے ٹماٹر اور سنگترے

وغیرہ کو گرم پانی میں کچھ دیر کے لیے ڈال دینا چاہیے۔ اور پھر باریک کپڑے سے عرق نکال کر اس میں تھوڑا سا پانی ملا کر پلائیں پھلوں کے عرق سے جسم میں کچھ حیاتین پہنچتی ہیں۔ چار یا پانچ مہینے کی عمر سے بچے کو دودھ میں پکی ہوئی پتلی سوجی دی جا سکتی ہے۔ گوشت کی یخنی یا انڈے کی نرم زردی بھی آبال کر دی جا سکتی ہے، لیکن یہ خیال رکھنا چاہیے کہ بچے کی غذا میں کوئی مصالحہ نہ ڈالا جائے۔ بچے کو جو کچھ بھی دیا جائے دودھ پلانے کے بعد ہی دینا چاہیے۔ نو مہینے کی عمر میں سخت بسکٹ، رس کیک، چوسنے اور چبانے کے لیے آبلی ہوئی ہڈی دی جا سکتی ہے۔ اکثر دودھ میں حیاتین ’اے‘ اور ’ڈی‘ کی کمی ہوتی ہے۔ اسے پورا کرنے کے لیے پھلوں کے عرق کے ساتھ مچھلی کے تیل کے کچھ قطرے دیے جا سکتے ہیں اور جسم میں حیاتین ’ڈی‘ کی کمی اس طرح بھی پوری ہو سکتی ہے کہ بچے کو کچھ وقت کے لیے دھوپ میں لٹایا جائے۔ دھوپ حیاتین ’ڈی‘ پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے۔ غرضیکہ نو زائیدہ بچے اور اس کی ماں کی صحت کا جتنا بھی خیال رکھا جائے کم ہے۔ اس لیے گھر میں ہر شخص کو یہ کوشش کرنا چاہیے کہ ماں اور بچے کو زیادہ سے زیادہ سکون اور آرام ملے۔

سوالات

1 ۔ کنبے کے افراد کی صحت برقرار رکھنے اور بیماریوں سے بچائے رکھنے کے لیے کن باتوں کا دھیان رکھنا چاہیے ؟

2 ۔ نومولود اور اس کی ماں کی دیکھ بھال کیسے کی جا سکتی ہے ؟

3 ۔ بچے کو کس طرح کے کپڑے پہنانے چاہییں اور کیسی غذا دینی چاہیے ؟

آرام دہ رہائش اور خوش گوار ماحول :

ساتویں جماعت میں آپ نے اپنے گھر کو محفوظ اور آرام دہ بنانے کے کچھ اصول سیکھے تھے اور یہ بھی سیکھا تھا کہ فرنیچر، پردے، میز پوش اور سجاوٹ کی دوسری چیزیں گھر کو کس طرح آرام دہ اور خوبصورت بناتی ہیں۔ لیکن اگر کسی جگہ یہ ساری چیزیں موجود ہوں تو کیا یہ ضروری ہے کہ وہاں کا ماحول خوش گوار ہوگا؟ اور آپ وہاں ہنسی خوشی اپنے گھر کی طرح رہ سکیں گی؟ کیا آپ کو اپنے اور اپنی سہیلی کے گھر میں کوئی خاص فرق محسوس ہوتا ہے؟ کیا آپ ہر مکان کو اپنے گھر کی طرح سمجھ سکتی ہیں؟ ظاہر ہے ایسا نہیں ہوتا۔ ہر ’’مکان‘‘ چاہے وہ بظاہر کتنا ہی آرام دہ ہو، اس میں کتنا ہی اچھا فرنیچر اور آرام و آسائش کی چیزیں کیوں نہ ہوں، پھر بھی وہ ’’گھر‘‘ نہیں بن سکتا۔ اسی طرح سہیلی کا گھر چاہے آپ کے اپنے گھر کے مقابلے میں کتنا ہی زیادہ آرام دہ کیوں نہ ہو آپ اسے اپنا گھر نہیں سمجھ سکیں گی۔ اس کا سب سے بڑا سبب یہ ہے کہ کوئی ’’مکان‘‘ اس وقت ’’گھر‘‘ بنتا ہے جب اس میں رہنے والے آپس میں مل جل کر ایک خاص ماحول پیدا کرتے ہیں، جس میں اس گھر کے بچے بڑے سبھی افراد اپنی اپنی جگہ خوش رہ سکتے ہیں۔ ہر ایک

کی اپنی اپنی ضرورتیں پوری ہوتی رہتی ہیں اور سب کی ذہنی اور جسمانی نشو و نما جاری رہتی ہے ۔ آئیے ذرا غور کریں کہ کن باتوں سے گھر کا ماحول خوش گوار اور رہائش سکون بخش ہو سکتی ہے ۔

- **ماحول کو خوش گوار اور صحت مند بنانے کی صلاحیت ۔**

آپ نے غور کیا ہوگا کہ گھر میں کچھ چیزیں ایسی بھی ہوتی ہیں جو گھر کا ہر فرد ضرورت کے وقت استعمال کر سکتا ہے مثلاً میز کرسی پلنگ یا چھت کا پنکھا وغیرہ ۔ لیکن ان چیزوں کے علاوہ کچھ چیزیں ایسی بھی ہوتی ہیں ، جن پر مختلف افراد کا زیادہ حق ہوتا ہے اور ان چیزوں کے استعمال پر لڑائی جھگڑے کا احتمال پیدا ہو جاتا ہے ۔ کبھی لڑائی اس بات پر ہوتی ہے کہ وہ چیز استعمال سے خراب ہو گئی ہے یا ختم ہو گئی ہے یا بے جگہ رکھی گئی ہے یا کبھی ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ افراد اسے استعمال کرنا چاہتے ہیں ۔ جس کا حق زیادہ ہوتا ہے وہ اپنی منوانا چاہتا ہے ۔ اس طرح آپس میں بدمزگی پھیلتی ہے ۔ کیا آپ کو کوئی ایسا واقعہ یاد ہے جب گھر میں اس قسم کی کوئی بدمزگی پیدا ہوئی ہو ؟

کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہ بھائی نے قلم اور روشنائی رکھنے کے لیے الماری کا سب سے اوپر کا خانہ مقرر کیا ہو اور آپ نے استعمال کے بعد انہیں تخت پر پڑا رہنے دیا ہو؟ ہو سکتا ہے چھوٹی بہن نے روشنائی گرا دی اور قلم توڑ دیا ہو۔ اب سوچیے ایسے موقعے پر گھر کا ماحول کس قدر نا خوش گوار ہو جائے گا۔

یہ ہو سکتا ہے امی جان چابیوں کا گچھا آتش دان پر رکھتی ہیں اور آپ نے چھوٹے بھائی کو بہلانے کے خیال سے چابی کا گچھا پکڑا دیا اور وہ کھیلتے کھیلتے چابیاں کھلونوں میں چھوڑ کر بھول گیا اور آپ کو بھی اس کے بارے میں کچھ دھیان نہ رہا ہو۔ غور کریں اس بھول اور چابی کے گچھے کے بے جا استعمال سے گھر میں کیا گڑبڑ مچ سکتی ہے!

اب ہمیں دیکھنا یہ ہے کہ جب گھر میں کئی افراد رہتے ہوں تو گھر کا ماحول خوش گوار اور صحت مند کیونکر بنایا جا سکتا ہے، تاکہ رہن سہن میں آسانی ہو اور اُن کا میل جول بڑھے؟

کنبے کے افراد کی نشو و نما اور گھر کی آرائش۔

ایسا ماحول پیدا کرنے کے لیے سب سے پہلے ہمیں ایک دوسرے کی چیزوں کا خیال رکھنا ہو گا۔ اس

سلسلے میں سب سے پہلے یہ اصول بنا لینا چاہیے کہ بغیر پوچھے اور اجازت لیے کسی کی چیز استعمال نہ کی جائے یا اگر ضرورت کے وقت استعمال کر لی ہے تو فوراً کے بارے میں بتا دیں اور جس جگہ سے اسے اٹھایا ہو، وہیں واپس رکھ دیں۔

دوسرا اصول یہ ہے کہ ایک دوسرے کے کام اور وقت کا احترام کیا جائے مثلاً جس وقت بڑی بہن سکول کا کام کرنے بیٹھے تو بے جا شور و غل سے پرہیز کیا جائے یا جس وقت امی جان کے پاس ملنے جلنے والیاں آئی ہوں تو بچوں کو بھاگ دوڑ اور شور سے روکنا چاہیے یا اگر کوئی نماز پڑھ رہا ہو یا تلاوت قرآن پاک کر رہا ہو تو اس کے احترام میں خاموش رہیں۔ اس طرح جب ہم کنبے کے افراد کی چیزوں، ان کے کام کاج اور وقت کا خیال رکھیں گے تو کسی قسم کی بدمزگی کا موقع بہت کم پیدا ہو گا۔

اگر گھر میں ہر ایک کی منشا اور خوشی کے لحاظ سے ان کے اپنے مختلف کاموں کی چیزوں کے لیے مناسب جگہیں مقرر کر دی جائیں اور ان جگہوں پر استعمال کی چیزیں رکھنے کا پورا انتظام ہو تو چھوٹے چھوٹے لڑائی جھگڑے پیدا ہونے کا امکان بہت کم رہ جائے گا۔

فرض کیجیے گھر میں چھوٹے بڑے کئی افراد ہیں۔ ان کی دلچسپیوں اور کاموں کی نوعیت ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ اس صورت میں ہر ایک کو اس بات کا احساس ہونا چاہیے کہ ایسے کام کون سے ہیں، جن کے اس وقت کرنے سے دوسروں کے کام میں خلل پڑ سکتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں کام کی نوعیت کے لحاظ سے اوقات مقرر کر لینے چاہییں۔ اکثر گھروں میں لوگوں کے مختلف مشاغل ہوتے ہیں، مثلاً کسی کو ٹکٹ جمع کرنے کا شوق ہے تو کسی کو کتابیں پڑھنے کا، کسی کو مینا پرونا اور کاڑھنا بننا وغیرہ پسند ہے تو کوئی ریڈیو سن کر دل بہلاتا ہے۔ ہر مشغلے کے لیے کوئی نہ کوئی سامان ضرور درکار ہوتا ہے۔ مشغلے کو کامیابی کے ساتھ جاری رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ چیزوں کو احتیاط کے ساتھ رکھا جائے یا دوسرے لفظوں میں یہ ضروری ہے کہ مشاغل سے متعلق چیزیں رکھنے کی آسانیاں گھر میں مہیا ہوں۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ کسی وقت ضرورت کی چیز آسانی سے دستیاب نہ ہو تو ایک طرف جھنجھلاہٹ پیدا ہوتی ہے اور دوسری طرف اس کام میں دلچسپی ختم ہو جاتی ہے، جس کے لیے وہ چیز درکار تھی۔ مشاغل بے معنی نہیں ہوتے۔ انھیں کے ذریعے شخصیت کے کئی پہلو ابھرتے ہیں۔ آپ نے

پڑھا ہو گا کہ اکثر بڑے آدمیوں نے جس کام میں نام پید کیا اور شہرت حاصل کی اس کی ابتدا ان کے مشاغل ہی سے ہوئی ۔ اس لیے گھر میں افراد کی صحیح نشو و نم کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ انہیں فرصت کے وقت مشاغل کی طرف رغبت دلائیں اور ان میں ان کی دلچسپی برقرار رکھنے کے لیے ہر ممکن سہولت مہیا کریں ۔ عام طور پر گھروں میں کپڑے وغیرہ رکھنے کے لیے ہر ایک کے پاس اگر الماری نہیں تو بکس ضرور ہوت ہے ، لیکن بہت کم گھروں میں بچوں کے کھلونے اور مشاغل کے سامان رکھنے کا بندوبست ہوتا ہے ۔ اس سلسلے میں ذرا سی محنت ، دھیان اور معمولی خرچ سے ایسی فضا پیدا کی جا سکتی ہے ، جو مشاغل سے دلچسپی قائم رکھنے کے لیے سازگار ہو ۔ اس طرح چھوٹی چھوٹ بدمزگیاں اور لڑائی جھگڑے ٹل جاتے ہیں ۔ کیا آپ نے کبھی غور کیا کہ آپ کے گھر میں مختلف افراد کے کیا کیا مشاغل ہیں ؟ ان مشاغل سے متعلق چیزیں وہ کہاں اور کیسے رکھتے ہیں ؟ اور آپ خود انہیں کس طرح رکھنا پسند کریں گی ؟ تاکہ کوئی چیز خراب بھی نہ ہو اور ضرورت کے وقت آسانی سے مل بھی جائے ۔

ہو سکتا ہے گھر میں کسی کا محبوب مشغلہ خط و کتابت کے ذریعے سہیلیاں بنانا ہو یا دوسرے ممالک کے

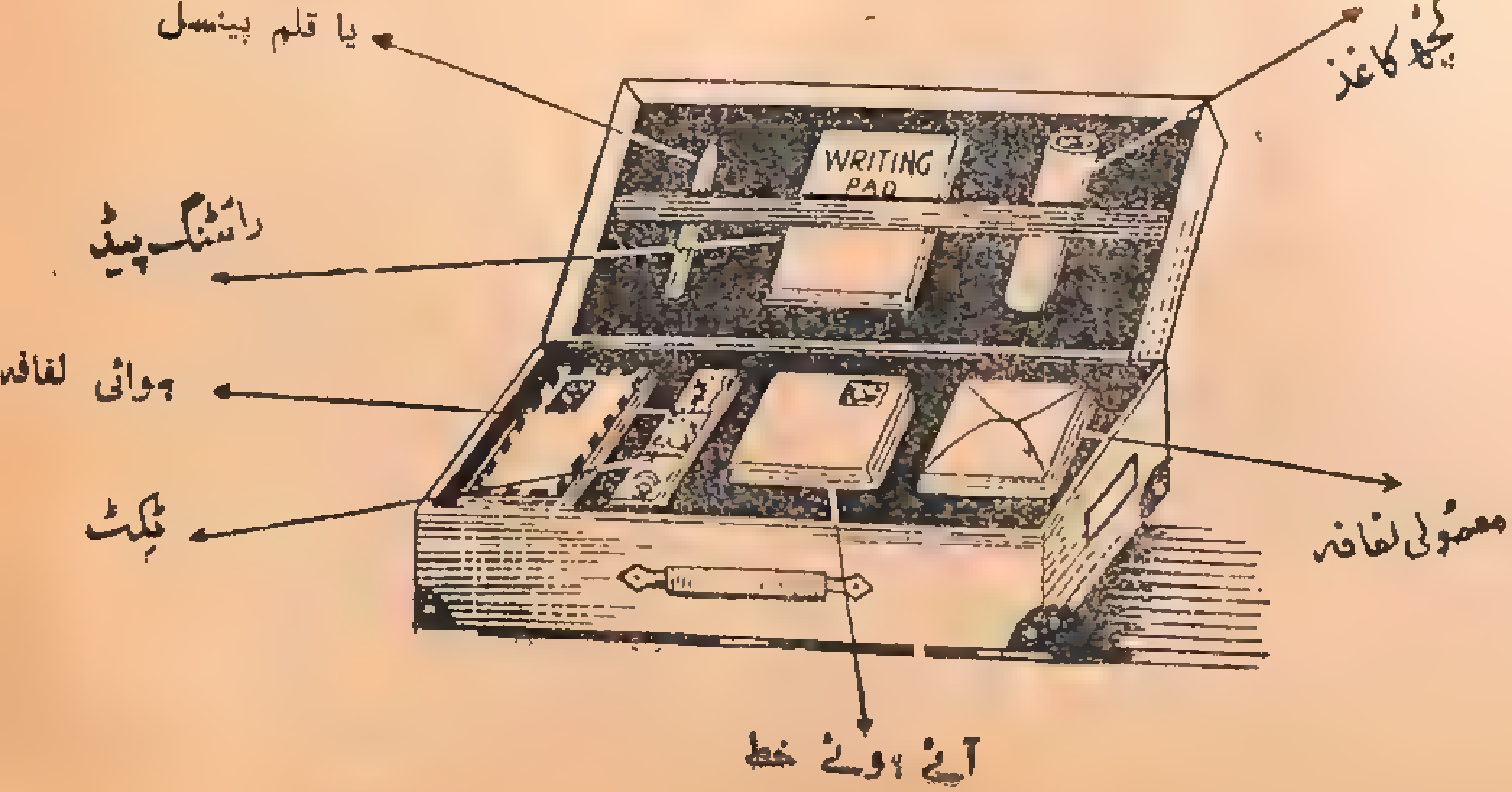
ہم عمر بچوں سے خط و کتابت کرنے کا شوق ہو۔ ظاہر ہے یہ ایک اچھا مشغلہ ہے، اس سے معلومات میں اضافہ ہوتا ہے، مضمون نویسی کی صلاحیت بڑھتی ہے اور نسانی ہمدردی پیدا ہوتی ہے۔ اس مشغلے کو کامیابی کے تھ نبھانے کے لیے آئے ہوئے خطوں کو احتیاط سے رکھنے کی ضرورت پڑے گی اور خط لکھنے کے لیے پیڈ لفافے اور ٹکٹ بھی درکار ہوں گے۔ ہو سکتا ہے یہ چیزیں ایک ساتھ خرید کر رکھی جائیں اور ایک ایسی کاپی بھی بنائی جائے جس پر پتے لکھے ہوں۔ غرضیکہ اگر غور کیا جائے تو صرف اس ایک مشغلے کو کامیابی کے ساتھ پورا کرنے کے لیے بہت سی چیزیں رکھنے کا مناسب انتظام لازمی ہے۔ مکان اور گنجائش کے لحاظ سے اس مشغلے کو ٹھیک سے جاری رکھنے کے لیے جگہ کا انتخاب تو ہر فرد کو کرنا ہو گا، لیکن اس سے متعلق چیزوں کو رکھنے کے لیے جن چند باتوں سے مدد لی جا سکتی ہے وہ یہ ہیں:

(۱) مشغلے سے متعلق سب چیزوں کو ایک جگہ پر رکھنا چاہیے۔ ایسا نہ ہو کہ ٹکٹ امی جان کے کمرے میں کسی الماری میں ہیں تو پتے کی کاپی ابا جان کے پاس۔ آئے ہوئے خطوں میں سے کچھ خط پڑھنے والی میز پر رکھے ہیں تو کچھ تکیے کے نیچے۔

(۱) متعلقہ چیزوں کو رکھنے کے لیے الماری کا کوئی

خانہ ، میز کی دراز ، کوئی ڈبہ یا کوئی چھوٹا سا ٹین کا بکس اس طرح ترتیب دیا جا سکتا ہے کہ مختلف قسم کی چیزیں الگ الگ رکھی ہوئی ہوں اور آسانی سے مل جائیں ۔ ہو سکتا ہے کہ الماری کا ایک پورا خانہ یا دراز صرف ان چیزوں کے لیے مخصوص کر دینا مشکل ہو لیکن ہم آسانی سے ایک چھوٹا سا ڈبہ یا بکس ان چیزوں کے لیے رکھ سکتے ہیں ۔ گتے کے ٹکڑوں سے اس بکس کو خانوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے تاکہ ٹکٹ کا خانہ الگ ہو اور لفافوں کا الگ ۔ آئے ہوئے خطوں کو ایک طرف رکھا جائے اور بھیجے جانے والے خطوں کو دوسری طرف ۔ غرض کہ کسی بھی ڈبے یا ٹین کے بکس کو اس طرح ترتیب دیا جائے کہ اس میں ہر چیز کے لیے الگ الگ جگہ ہو اور اس کو استعمال کرتے وقت کسی قسم کی تکلیف نہ ہو ۔ صفحہ ۱۴۲ کی تصویر میں آپ ایسی ہی ایک صندوقچی دیکھ سکتی ہیں جس کو خط و کتابت کے مشاغل کے لیے ترتیب دیا گیا ہے ۔

اکثر لوگوں کو چیزیں جمع کرنے کا شوق ہوتا ہے ۔ کوئی طرح طرح کی تصویریں جمع کرتا ہے تو کوئی سیپیاں ۔ اور کوئی پھولدان ۔ خواہ کوئی بھی چیز جمع کی جائے ، اس کو رکھنے کا مناسب انتظام پہلے سے کر لینا چاہیے ، ورنہ چیزیں جو شوق اور محنت سے جمع کی جائیں گی

یا قلم پینسل
کچھ کاغذ
WRITING PAD
رائٹنگ پیڈ
ہوائی لفاف
ٹکٹ
معمولی لفافہ
آئے ہوئے خط

ادھر اُدھر پڑی نظر آئیں گی ۔ اب یا تو جمع کرنے والے کو ایسی حالت پر غصہ آئے گا یا دوسرے موقع پر ان چیزوں کو جمع کرنے کا خیال دل سے نکال دینا پڑے گا ۔ ان دونوں حالتوں سے بچنے کے لیے چیزوں کے رکھنے کا انتظام کرنا ضروری ہو جاتا ہے ۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ عموماً لوگ کس قسم کی چیزیں مشغلے کے طور پر جمع کرتے ہیں اور انہیں کیونکر رکھتے ہیں ؟ کیا آپ کوئی ایسے طریقے بتا سکتے ہیں ، جن سے یہ مختلف چیزیں زیادہ اچھی طرح سے رکھی جا سکیں ؟

گھر میں موجود سہولتوں کا استعمال

ہر گھر میں مختلف قسم کی چیزیں اور سامان موجود ہوتا ہے ۔ ان میں کچھ چیزیں ضروریات زندگی کو پورا کرنے کے لیے لازمی ہوتی ہیں ، مثال کے طور پر گھر میں چولھے اور کھانا پکانے کے برتنوں کی موجودگی ایک خاص ضرورت کو پورا کرتی ہے لیکن ضرورت کی چیزوں کے علاوہ کچھ ایسا سامان بھی ہوتا ہے ، جس کی وجہ سے کام کاج آسان ہو جاتا ہے یا تفریح اور دلچسپی کے وسائل مہیا ہو جاتے ہیں ۔ مثلاً ریڈیو ، کار وغیرہ ۔

ریڈیو گھر میں ریڈیو کی موجودگی چولھے اور کھانے

کے برتنوں کے مقابلے میں کوئی خاص اہمیت نہیں رکھتی لیکن ریڈیو کے خود اپنے فوائد بھی ہیں۔ ریڈیو کے پروگرام سن کر معلومات میں اضافہ ہو سکتا ہے، دنیا کی خبریں ملتی ہیں۔ موسیقی اور ڈرامے کے پروگرام ایک طرح کی تفریح بہم پہنچاتے ہیں۔ اسی طرح روزانہ اخبار، ہفتہ وار یا ماہوار رسالے بھی کافی اہمیت رکھتے ہیں۔ یہ ایسی چیزیں ہیں جن سے گھر کا ہر فرد فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ غرضیکہ بچے اور بڑے سبھی کچھ نہ کچھ سیکھ سکتے ہیں، دل بہلا سکتے ہیں اور وقت اچھی طرح گزر سکتا ہے۔ مگر اس کے لیے ضروری ہے کہ ریڈیو ایسی جگہ رکھا جائے جہاں گھر کے سب لوگ آسانی سے بیٹھ کر سن سکیں۔ گھر کے مختلف افراد ایک دوسرے کی خواہشات کا احترام کرتے ہوئے ایک دوسرے کو موقع دیں کہ وہ اپنی اپنی دلچسپی کا پروگرام سن سکیں۔ انہیں اس بات کا علم ہونا چاہیے کہ کس وقت کوئی خاص پروگرام نشر ہوتا ہے اور گھر میں کون کون اسے کتنا پسند کرتا ہے۔ ہو سکتا ہے کسی وقت بچوں کی خاطر بچوں کا پروگرام سنا جائے یا کسی وقت آپ ابا جان کی خاطر اپنی مرضی کا پروگرام نہ سنیں اور ان کو خبریں سننے کا موقع دیں۔ عام طور پر ریڈیو پروگرام پندرہ دن پہلے چھپ کر

آجاتا ہے۔ بہتر ہے کہ مختلف افراد کی دلچسپی کے لحاظ سے چھپے ہوئے پروگرام کو سامنے رکھ کر یہ طے کر لیں کہ کون کس وقت کیا پروگرام سنے گا۔ اور کون سا ایسا پروگرام ہوگا جسے سب مل کر سننا پسند کریں گے۔ اس طرح پہلے سے طے کر لینے سے سہولت کے ساتھ سب اپنی اپنی پسند کا پروگرام سن سکتے ہیں اور کسی وقت کسی کو دوسرے کی خاطر کوئی اور پروگرام سننا پڑجائے تو برا نہ معلوم ہوگا۔

اخبار اور رسالے ریڈیو کی طرح اخبار اور رسالے پڑھنے میں بھی ایک دوسرے کو وقت کے لحاظ سے ترجیح دی جا سکتی ہے۔ فرض کیجئے ابا جان اور بڑے بھائی کو صبح جلدی دفتر یا کالج جانا ہے اس لیے ضروری ہے کہ اخبار دیکھنے کا موقع پہلے انہیں دیا جائے یا گھر میں اگر کچھ ایسے رسالے آتے ہیں جن میں امی جان اور بڑی آپا کی دلچسپی کے مضامین ہیں اور ساتھ ہی ننھے منوں کے لیے کہانیاں بھی، تو بہتر یہی ہوگا کہ پہلے ننھے منوں کو ان کی کہانیاں سنا دیں اور پھر بڑے اطمینان سے رسالہ لے کر بیٹھیں۔

سواری کا انتظام : کار بعض گھروں میں سواری کے لیے کار کا انتظام ہوتا ہے، جیسے

مختلف افراد مختلف وقتوں میں استعمال کرتے ہیں۔ کبھی ایک ہی وقت میں مختلف جگہوں پر جانے کے لیے کار کے استعمال پر بدمزگی پیدا ہو سکتی ہے اور اس کا اثر دوسری باتوں پر بھی پڑ سکتا ہے۔ اس لیے چاہیے کہ پہلے سے طے کر لیا جائے کہ کب کون کار کو استعمال کرے گا اور اگر کسی ایک ہی راستے پر جانا ہو تو ہو سکتا ہے دو یا تین کام ایک ساتھ کر لیے جائیں یا پھر ان کاموں کے لیے کار کے پہلے استعمال کر لی جائے جو مقابلتاً زیادہ اہمیت رکھتے ہیں، مثال کے طور پر اگر چھوٹی بہن کو سکول کے مباحثے میں شرکت کے لیے سکول پہنچنا ہے اور بھائی جان کو سنیما جانا ہے تو مناسب یہی ہو گا کہ سنیما جانے سے پہلے بہن کے سکول جانے کو اہمیت دی جائے لیکن یہ بھی ہو سکتا ہے کہ چھوٹی بہن وقت سے بیس پچیس منٹ پہلے سکول جانے کے لیے راضی ہو جائے اور بھائی کو سنیما جانے کے لیے وقت پر گاڑی مل سکے۔

اگر غور کریں تو روز مرہ کی زندگی میں ایسے بہت سے موقعے دیکھنے میں آئیں گے جب پہلے سے طے شدہ پروگرام کے مطابق چیزوں کے استعمال میں کہیں زیادہ سکون اور خوشی حاصل ہو سکتی ہے۔

اس کے بر عکس وقت کے وقت چیزوں کے استعمال پر آپس میں جھگڑا کرنے سے سب کا مزا کرکرا ہو جاتا ہے ۔ یوں بھی آپس میں لڑائی جھگڑا کرنے کے بعد کسی چیز کو استعمال کرنے سے صحیح خوشی حاصل نہیں ہوتی ۔ اس لیے اگر صرف تھوڑے سے سوچ بچار اور آپس کے سمجھوتے سے چیزوں کے استعمال کو زیادہ کار آمد اور تسکین بخش بنایا جا سکے تو کیوں نہ اس طرف توجہ کی جائے ؟ کیا آپ اپنے گذشتہ ہفتے دو ہفتے کے تجربے کی بنا پر ایسی مثالیں پیش کر سکتی ہیں جن سے یہ ظاہر ہو کہ آپس کے سمجھوتے اور پلاننگ (Planning) سے کسی چیز کے استعمال سے گھر کے سب لوگوں کو بے حد خوشی اور سکون ملا ؟ اپنے تجربے کی بنا پر ایک دو مثالیں ایسی بھی دیں جہاں سمجھوتے اور پلاننگ کی کمی کے سبب بیکار میں لڑائی جھگڑا ہوا اور کسی کو کام میں یا تفریح میں لطف محسوس نہ ہوا ۔

مل جل کر کام کرنے کے پروگرام

گھر میں کنبے کے افراد کی اہمیت ۔

آپ ساتویں جماعت میں پڑھ چکی ہیں کہ مل جل کر کام کرکے آپ گھر کے افراد کی کس طرح مدد کر سکتی ہیں اور گھر کو کیونکر

صاف اور ستھرا رکھ سکتی ہیں تا کہ گھر کا ماحول صحت مند اور خوش گوار رہے۔ اس سلسلے میں آپ نے یہ سیکھا تھا کہ گھر کے کچھ کام کاج روزانہ کرنے کے ہوتے ہیں، کچھ ہفتہ وار اور چند ایک کام کبھی کبھار ہی کیے جاتے ہیں۔ اب ہمیں یہ دیکھنا ہے کہ ان کاموں میں کس طرح زیادہ سے زیادہ افراد ایک دوسرے کا ہاتھ بٹا سکتے ہیں اور کیونکر ہم اپنے آپ کو کنبے کا ایک اہم فرد سمجھ سکتے ہیں۔ اگر ہمیں کوئی کام کسی کی مدد کے بغیر خود کرنا ہے تو اس کی تفصیلات بھی ہم خود ہی طے کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر ہمیں کمرے کی صفائی کرنی ہے تو ہم خود یہ طے کریں گے کہ پہلے دیواروں کے جالے اتارے جائیں، پھر الماریوں یا میز کرسی پر جمی ہوئی گرد صاف ہونی چاہیے۔ ادھر ادھر گری پڑی چیزیں کس وقت اٹھانی چاہییں اور دیگر چیزوں کی جھاڑ پونچھ کس وقت کرنی چاہیے وغیرہ۔ لیکن اگر ہمیں کمرے کی صفائی میں کسی بہن یا بھائی کی مدد لینا ہے یا خود امی جان کو کمرے کی صفائی میں مدد دینا ہے تو بجائے خود سارے فیصلے کرنے کے اس کام میں حصہ بٹانے والے افراد سے مل کر پروگرام بنانا چاہیے۔ کمرے

کی صفائی شروع کرنے سے پہلے کام کی تفیصلات پر دھیان دیں اور یہ طے کریں کہ کون کس وقت کیا کرے گا اور کون سا کام پہلے کرنے سے کام کی بچت ہو گی اور کام بھی زیادہ آسان ہو جائے گا۔ لہذا مل جل کر کام کاج کرنے کے لیے پہلا اصول تو یہ ٹھہرا کہ سب مل جل کر کام کی نوعیت کے لحاظ سے یہ طے کریں گے کہ کون کیا کرے گا۔ دوسرا اصول یہ ہے کہ جو کام مختلف لوگ کر رہے ہیں، ان میں سے کس کو اپنا کام پہلے کرنا چاہیے تا کہ کام متعلق دوسرے حصے آسانی سے کیے جا سکیں۔ اس اصول پر عمل کرنے سے کام میں آسانی ہو گی اور ہر فرد کو اپنی اہمیت کا احساس ہو گا کہ اس کی مدد کے بغیر وہ کام مشکل سے مکمل ہوتا۔ تیسرا اصول یہ ہے کہ اگر ہم چھوٹے بچوں کو کسی کام میں لگانا چاہتے ہیں اور ان کی مدد حاصل کرنا چاہتے ہیں تو انہیں اس مدد کی اہمیت سے آگاہ کریں۔ انہیں توجہ کے ساتھ کام سے متعلق تمام طریقے سمجھائیں کہ کس طرح اپنے حصے کا کام انجام دینا ہے۔ اس طرح نہ صرف کام بخوبی انجام پائے گا بلکہ ہماری توجہ اور دھیان دینے سے بچوں کو بخوبی یہ احساس ہو گا کہ وہ اپنی اپنی جگہ کس قدر اہم ہیں۔

آپ نے اکثر غور تو کیا ہو گا کہ ہم مشکل سے مشکل کام اس لیے بخوشی کرنے پر راضی ہو جاتے ہیں کہ امی نے اسے ہمارے سپرد کیا ہے اور خالہ جان کو بھروسا ہے کہ ہم اسے کر سکتے ہیں۔ بڑی آپا نے اٹھتے بیٹھتے ایسے جملے کہے ہیں، جن سے ہمیں اپنے آپ پر اعتماد بڑھ گیا ہے اور ہمیں اس بات کا احساس ہونے لگا ہے کہ ہم گھر کے کام کاج میں ایک خاص اہمیت رکھتے ہیں اور اپنے کنبے کے ایک اہم فرد ہیں۔ اسی طرح ہمارے دل میں خود بخود خوشی اور فخر پیدا ہو جاتا ہے۔ ہم گھر کے کام کاج میں سے کچھ نہ کچھ اپنے سے چھوٹے افراد کو سپرد کر کے انھیں ان کی اہمیت کا احساس دلا سکتے ہیں۔ پسندیدگی کے چند جملے ہی ان کی اہمیت بڑھانے کے لیے کافی ہیں۔ اسی طرح ان میں کام کاج کرنے کی عادت پڑے گی اور مختلف کاموں میں مہارت بھی بڑھے گی۔

ذمہ داری کا لحاظ کرنا اور جملہ ذمہ داریوں کو نبھانا

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہم کوئی کام کرنے کی ذمہ داری تو لے لیتے ہیں لیکن وقت آنے

پر کبھی کسی او کام میں پھنس جاتے ہیں اور کبھی سرے سے بھول ہی جاتے ہیں اور وہ کام پڑا رہ جاتا ہے۔ آخر میں کچھ بد مزگی اور نا خوشی سی پھیل جاتی ہے۔ گھر کے کام کاج جیسا کہ آپ جانتی ہیں ، مختلف نوعیت کے ہوتے ہیں اور مختلف عمروں کے لوگ مختلف قسم کی ذمہ داریاں سنبھال سکتے ہیں اس لیے اس سلسلے میں کوئی ایک اصول نہیں بنایا جا سکتا۔ سوائے اس کے کہ جیسے ہمارے ذمہ کوئی کام لگایا جائے تو اس کو جلد از جلد مکمل کر لینا چاہیے۔

اگر مختلف قسم کے کام آپ کے سپرد کیے گئے ہیں اور ان کو پورا کرنے میں دو چار دن لگتے ہیں تو ایسے کاموں کے متعلق یاد داشت لکھ کر اسے کسی ایسی جگہ رکھ لیں جہاں اس پر نظر پڑتی رہے۔ مثال کے طور پر امی جان پندرہ بیس دن کے لیے کہیں جانے والی ہیں اور انھوں نے گھر کا انتظام آپ کے سپرد کیا ہے تو آپ کو سب کام کہیں لکھ لینے چاہییں تاکہ ایسا نہ ہو کہ امی جان کی غیر موجودگی میں وہ کام آپ کے ذہن سے اتر جائیں اور بعد میں شرمندگی ہو۔ اگر آپ گھر میں سب بہن بھائیوں سے بڑی ہیں تو اس کا کافی امکان

ہے کہ آپ کے سپرد کئی قسم کے کام کر دیے گئے ہوں اور آئے دن ان میں اضافہ ہوتا ہے اس لیے اگر آپ ہر رات سونے سے پہلے ایک دفعہ ذہن میں اپنی پرانی اور نئی ذمہ داریوں کو دہرا لیں تو اس طرح آپ کو ساری باتیں یاد رہیں گی اور بھول چوک کا امکان بہت کم ہو گا۔

گھر کی عام ذمہ داریاں

آپ نے غور کیا ہو گا کہ ہمارے گھروں میں امی کی عدم موجودگی یا ان کی بیماری میں گھر کی ساری ذمہ داری بیٹیوں پر آ پڑتی ہے اور چھوٹے بہن بھائیوں کی دیکھ بھال بھی انہیں کو کرنا پڑتی ہے۔ عام طور پر بہن بھائی کو صبح سکول کے لیے تیار کرنا، سکول سے واپسی پر ان کے کپڑے بدلوانا اور سکول کا کام کرنے میں ان کی مدد کرنا، اس دیکھ بھال کا ایک ضروری جزو بن جاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے ماں کی غیر موجودگی یا بیماری کی حالت میں آپ خود پریشان ہوں اور کسی کام کو کرنے میں دل نہ لگتا ہو، لیکن پھر بھی گھر کے انتظام کو جاری اور والدین کو خوش رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنی طبیعت پر قابو پانے کی ہر ممکن کوشش کریں اور اپنی ذمہ داریوں کو بخوبی نبھائیں یہ بھی

ممکن ہے کہ چھوٹے بہن بھائی ماں کی غیر موجودگی یا
بیماری کی حالت میں چڑ چڑے ہو جائیں ، آپ کا
کہا نہ مانیں اور ضد کریں تو ایسے وقت میں چاہے
آپ کو اپنے اوپر کتنا ہی جبر کرنا پڑے ، آپ
صبر سے کام لیں اور غصہ کیے بغیر بہن بھائیوں
کو پیار سے سمجھائیں اور حتی‌الوسع سبھی کام روز
کی طرح کرتی رہیں ۔ اکثر بچے سکول کا کام کرنے
سے جی چراتے ہیں اور ہر روز سکول سے شکائتیں
آتی ہیں کہ بچے گھر کا کام ٹھیک سے کر کے نہیں
لاتے ، جماعت میں روز بروز کمزور ہو رہے ہیں ۔
ان شکایتوں کو دور کرنے کا طریقہ یہ ہو سکتا
ہے کہ بچوں کو ایک ٹائم ٹیبل بنا دیں ، سکول کا
کام کرنے کے اوقات مقرر کر دیں ۔ کھیل کود کے
لیے وقت نکالیں اور جب وہ کام کرنے بیٹھیں تو
ان کی نگہداشت کی جائے تاکہ اس وقت میں
ان کا کام یقینی طور پر مکمل ہو جائے ۔ اگر بچوں
کو کچھ چیزیں زبانی یاد کرنی ہیں تو آپ مل کر ان
کے ساتھ پڑھیں اور دہرائیں ، کئی بار سنیں تاکہ
انہیں وہ چیزیں ازبر ہو جائیں ۔

بچوں کی مدد کرنے کا ایک اور اچھا طریقہ
یہ ہے کہ خود ان کے سامنے ایک اچھی مثال بن

جائیں ۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ وہ صاف ستھرے رہیں، تو خود بھی صاف ستھری رہیں ۔ یا اگر آپ چاہتی ہیں کہ وہ اپنی چیزیں سلیقے سے رکھیں یا سکول کا کام دھیان سے کریں تو بجائے انھیں زبانی تلقین کرتے رہنے کے خود اپنی سبھی چیزیں سلیقے سے رکھیں اور وقت پر اپنا کام کریں

اشیا کی فہرست بنانے کی اہمیت

آپ نے غور کیا ہوگا کہ ہماری ضرورت کی تقریباً ساری چیزیں بازار سے خریدی جاتی ہیں ۔ ان میں سے کچھ چیزوں کی خریداری مہینے کے مہینے کی جاتی ہے اور کچھ ہفتے کے ہفتے خریدی جاتی ہیں اور کچھ ایسی بھی ہوتی ہیں جو صبح شام خریدنا ہی مناسب سمجھا جاتا ہے ۔ البتہ اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ بازار اگر گھر سے بہت دور ہے تو صبح شام خریدی جانے والی چیزیں ایک ہی بار خرید لی جاتی ہیں ۔ عام طور پر چیزیں خریدنے کے لیے یا تو کسی کو بازار بھیجتے ہیں یا خود جاتے ہیں ۔ دونوں صورتوں میں خریداری کرنے سے پہلے اگر ہمارے پاس ان ساری چیزوں کی ایک فہرست موجود ہو تو خریداری کا کام کہیں زیادہ آسان اور تسلی بخش ہو سکتا ہے اور چھوٹی سے چھوٹی چیز کبھی نہیں بھولتی ۔ پہلے

سے فہرست بنا لینے کا ایک فائدہ یہ ہے کہ وقت سے پہلے ہمیں یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ کون کون سی چیز بازار کے کس حصے سے ملے گی، یا کس بازار میں کم قیمت پر حاصل ہو سکتی ہے۔ فہرست بناتے وقت ان ساری چیزوں کو ایک ساتھ لکھ لیں جو کسی ایک ہی دوکان سے ایک ساتھ خریدی جا سکتی ہیں۔ فہرست بنانے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ خریداری کافی دیر پہلے گھر میں موجود چیزوں پر نگاہ ڈالیں اور پھر یہ اندازہ لگائیں کہ کن کن چیزوں کی ضرورت ہے اور کس مقدار میں۔

اکثر لوگ وقتاً فوقتاً کسی کاغذ پر سبھی چیزیں لکھتے رہتے ہیں جن کی گھر میں کبھی نہ کبھی ضرورت پڑ سکتی ہے، تاکہ ضروری چیزوں کے ساتھ وہ بھی خریدی جائیں اور جب کبھی ان کی ضرورت پڑے تو بازار نہ جانا پڑے۔

چیزیں خریدتے وقت ان کی کوالٹی (Quality) پر نگاہ رکھنی چاہیے۔ آپ نے یہ مثل تو سنی ہو گی کہ سستا روئے بار بار مہنگا روئے ایک بار۔ یوں سمجھ لیجیے کہ عام طور پر سستی چیزیں جلد خراب ہو جاتی ہیں اور ان سے صحیح فائدہ نہیں اٹھایا جا سکتا۔ مہنگی چیزیں خریدتے وقت یہ خیال آ سکتا ہے کہ

کیوں نہ پیسے کی بچت کی جائے مگر وہ چیزیں چونکہ بڑھیا اور عمدہ ہوتی ہیں ، انھیں زیادہ عرصہ استعمال کیا جا سکتا ہے اور جب ان کے استعمال سے زیادہ خوشی ہوتی ہے تو ان کے لیے زیادہ قیمت ادا کرنے کا افسوس نہیں ہوتا۔ اس لیے چیزوں کو خریدتے وقت ان کی قیمت اور کوالٹی کو اچھی طرح پرکھنا چاہیے اور وہی چیزیں لینی چاہیں جو مقابلتاً بہتر ہوں۔

آپ نے غور کیا کہ گھر کے ماحول کو خوش گوار بنانے کے لیے کس قدر مختلف باتوں کی طرف دھیان دیا جاتا ہے۔ ایک طرف گھر کے افراد کی صحیح نشو و نما کے واسطے گھر میں ان کی اہمیت کا خیال رکھنا ہوتا ہے اور ان کے مشاغل کے سامان کی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے تو دوسری طرف کنبے کے افراد میں یہ جذبہ پیدا کرنا پڑتا ہے کہ وہ گھر میں موجود چیزوں کو مل جل کر استعمال کریں تا کہ سب کو زیادہ سے زیادہ فائدہ پہنچے اور چیزوں کے استعمال کی بنا پر آپس میں لڑائی جھگڑا نہ ہو۔ پھر ہمیں یہ بھی دیکھنا پڑتا ہے کہ گھر کے کام کاج کا ایسا پروگرام بنے کہ زیادہ سے زیادہ افراد ایک دوسرے کی مدد کر سکیں تا کہ ہر کام آسان

ہو جائے اور مختلف افراد کنبے میں اپنی اہمیت محسوس کر سکیں اور یوں ان کی ذاتی نشو و نما اچھی ہو سکے۔ گھر کے کسی بھی کام کو اچھی طرح کرنے کی شرط یہ ہے کہ گھر کے افراد اپنی اپنی ذمہ داریوں کو نبھائیں اور اگر ماں کی غیر موجودگی یا بیماری میں گھر کی ذمہ داری ان میں سے کسی ایک پر آجائے تو وہ اسے خوشی خوشی نبھائے اور چھوٹے بہن بھائیوں کو ماں کی کمی محسوس نہ ہونے دے۔ ان کی روزمرہ زندگی سکول کا کام، کھیل کود مناسب طور پر جاری رہیں۔ گھر سنبھالنے کی ذمہ داری کے ساتھ ساتھ ضروریات زندگی کی خریداری بھی کرنا پڑتی ہے۔ سبھی ضروری چیزوں کی فہرست بنانا سیکھنا ہوتا ہے اور چیزوں کو خریدتے وقت ان کوالٹی پر نظر رکھنی ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے اکثر ایسے موقعے آئے ہوں جب آپ نے گھر کے ماحول کو خوش گوار بنانے کے لیے ایسے کئی کام کیے ہوں جن کا ذکر اوپر آیا ہے، لیکن یہ کبھی نہیں بھولنا چاہیے کہ اگر خانہ داری کے ضروری اصولوں کے مطابق کام کیا جائے تو نہ صرف ہر کام پہلے سے بہتر طریق سے سر انجام دیا جا سکتا ہے بلکہ مزید ترقی اور بہتری کی تدبیریں بھی سمجھ میں آتی رہتی ہیں۔

سوالات

1 ۔ گھر کے ماحول کو کیسے خوشگوار بنایا جا سکتا ہے ؟

2 ۔ گھر میں موجود اشیا اور سہولتوں کو کیسے استعمال کیا جائے کہ کسی کو شکایت نہ ہو اور تعلقات بھی خوشگوار رہیں ؟ ۔

3 ۔ مل جل کر کام کرنے کے کیا فائدے ہیں ؟

مجملہ حقوق بحق پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ لاہور محفوظ ہیں
تیار کردہ: پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ لاہور
و منظور شدہ محکمۂ تعلیم مغربی پاکستان لاہور
بطورِ واحد نصابی کتاب مدارس لاہور ملحقہ ہائے راولپنڈی و کوئٹہ
بموجب سرکلر نمبر SODE & SV/16-63 مورخہ 23 فروری 1963ء

قومی ترانہ

پاک سر زمین شاد باد کشورِ حسین شاد باد
تو نشانِ عزمِ عالیشان ارضِ پاکستان
مرکزِ یقین شاد باد

پاک سر زمین کا نظام قوّتِ اخوّتِ عوام
قوم، ملک، سلطنت پایندہ تابندہ باد
شاد باد منزلِ مراد

پرچم ستارہ و ہلال رہبرِ ترقّی و کمال
ترجمانِ ماضی شانِ حال جانِ استقبال
سایۂ خدائے ذوالجلال

Code No. G-114

تاریخ اشاعت	ایڈیشن	تعداد اشاعت	قیمت
مئی 1976ء	بارھواں	30,000	1·60